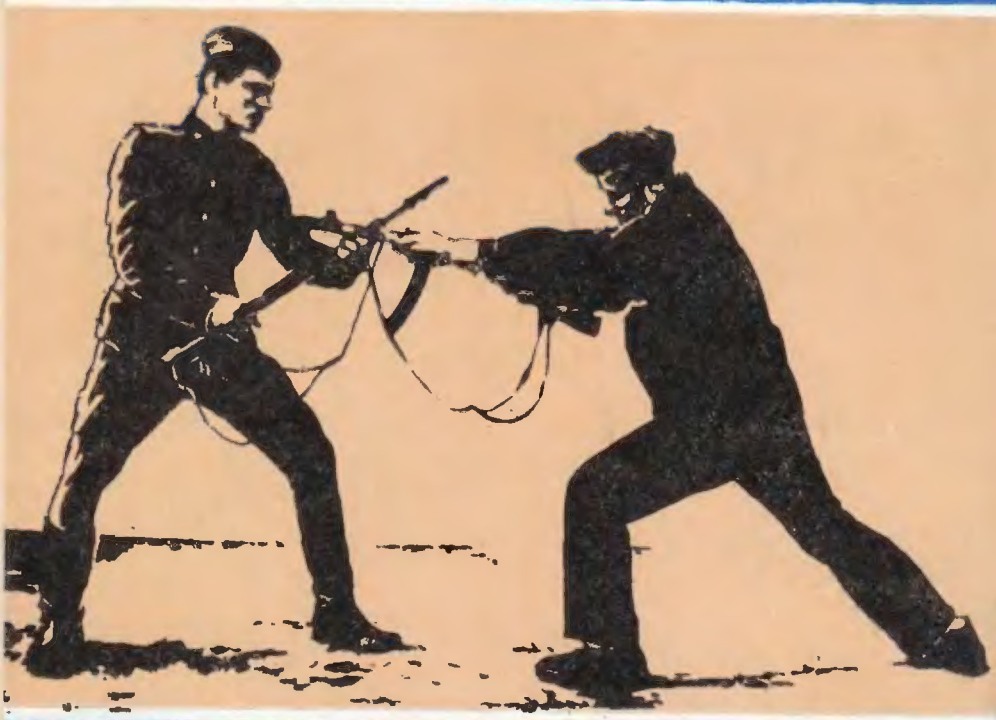
VISIT…

РУКОПАШНЫЙ БОЙ



МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ СССР

ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ БОЕВОЙ ПОДГОТОВКИ
СУХОПУТНЫХ ВОЙСК

РУКОПАШНЫЙ БОЙ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

МОСКВА
ВОЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
1985

Учебно-методическое пособие написано в соответствии с учебными программами, требованиями Наставления по физической подготовке (НФП-78), с учетом опыта подготовки войск. В пособии излагаются техника выполнения приемов рукопашного боя и методика обучения личного состава, даются практические советы по другим вопросам организации, обучения и совершенствования навыков в выполнении приемов рукопашного боя военнослужащими.

Учебно-методическое пособие предназначено для офицеров, прапорщиков и сержантов, проводящих занятия по физической подготовке, а также может быть использовано курсантами военных училищ Сухопутных войск при практической и методической подготовке по рукопашному бою.

Учебно-методическое пособие подготовлено полковником В. П. Старченковым.

РУКОПАШНЫЙ БОЙ

Редактор *В. Н. Соколова*
Редактор (литературный) *Е. И. Харитонова*
Технический редактор *М. В. Федорова*
Корректор *М. М. Иванова*

Сдано в набор 24.01.85. Подписано в печать 07.06.85. **Г-82863.**
Формат 60×90/16. Печ. л. 7½. Усл. печ. л. 7,5 + 3 вкл. 2½ печ. л., 2,5 усл. печ. л. Усл. кр. отт. 10,25. Уч.-изд. л. 9,77.
Изд. № 13/326 *Бесплатно* **Зак. 783**

★

Воениздат, 103160, Москва, К-160
2-я типография Воениздата
191065, Ленинград, Д-65, Дворцовая пл., 10

ВВЕДЕНИЕ

Современный бой предъявляет всевозрастающие требования к воину — к его боевому мастерству, физической и психологической подготовленности.

Каждый солдат, сержант, прапорщик и офицер должен в совершенстве владеть современной техникой и оружием, в любой обстановке боя действовать умело, с максимальной эффективностью и напряженностью, что требует от него высокого уровня физической и психологической закалки.

В системе физической и психологической подготовки военнослужащих к общевойсковому бою «Рукопашный бой» занимает важное место. Независимо от воинской специальности личный состав, отлично обученный приемам рукопашного боя, отличается высокой физической закалкой, самообладанием, чувством физического превосходства над противником, постоянной боевой активностью и более качественным выполнением своих функциональных обязанностей на всех этапах боя.

Занятия рукопашным боем в значительной степени закаляют волю военнослужащих и повышают их профессиональную боеспособность.

Не утрачено значение приемов рукопашного боя и как одного из средств ведения ближнего боя.

Наиболее распространенными видами ближнего боя, предопределяющими возникновение рукопашных схваток, являются бои в населенных пунктах, в горной местности, на ограниченных площадях, в траншеях и особенно в городах.

Современный общевойсковой бой не исключает возникновения рукопашной схватки между подразделениями и отдельными группами военнослужащих противоборствующих сторон в самых различных условиях. Поэтому умелому владению огнестрельным и холодным оружием, умению успешно действовать с помощью подручных средств и без оружия должны быть обучены разведчики и мотострелки, десантники и танкисты, артиллеристы и связисты, одним словом, военнослужащие всех воинских специальностей.

Этим определяется значимость рукопашного боя в боевой подготовке военнослужащих Сухопутных войск.

КЛАССИФИКАЦИЯ ПРИЕМОВ РУКОПАШНОГО БОЯ

В зависимости от боевого применения и способов выполнения все приемы рукопашного боя делятся на группы (рис. 1).

Деление на группы в определенной степени условно. Некоторые приемы в равной степени можно отнести как к одной, так и к другой группе. Болевые приемы, например, могут применяться как приемы нападения и как приемы защиты (освобождение от захватов). Броски используются не только как приемы нападения, но и как приемы освобождения от захватов и т. д.

Более детальная классификация приемов рукопашного боя в группах дана в табл. 1—4.

Знание основных групп приемов, условий их практического применения поможет командирам более осознанно подходить к обучению приемам и совершенствованию навыков в их выполнении военнослужащими.

В зависимости от боевых задач, условий применения, боевой активности противника, вооружения (автомат, нож, пистолет и др.) способы применения приемов могут быть самые различные.

Программами по физической подготовке предусмотрено изучение комплекса приемов № 1 (РБ-1) или № 2 (РБ-2).

КОМПЛЕКС № 1 включает в себя:

приемы нападения — уколы штыком, удары прикладом, удары ножом и малой лопатой, удары рукой и ногой, загиб руки за спину, рычаг руки наружу, бросок с захватом ног сзади и удушение, задняя подножка;

приемы защиты — защиты от ударов рукой, защиты от ударов ногой с уходом в сторону, защита от удара ногой подставкой рук, отбивы автоматом и малой лопатой;

приемы защиты и обезоруживания — обезоруживание противника при ударе ножом снизу, при угрозе пистолетом в упор спереди, при уколе штыком с уходом влево.

КОМПЛЕКС № 2 включает в себя все приемы, предусмотренные комплексом № 1, а также:

приемы нападения (болевые приемы) — рычаг руки внутрь, узел руки наверху;

приемы защиты и обезоруживания — обезоруживание противника при угрозе пистолетом в упор сзади применением ры-

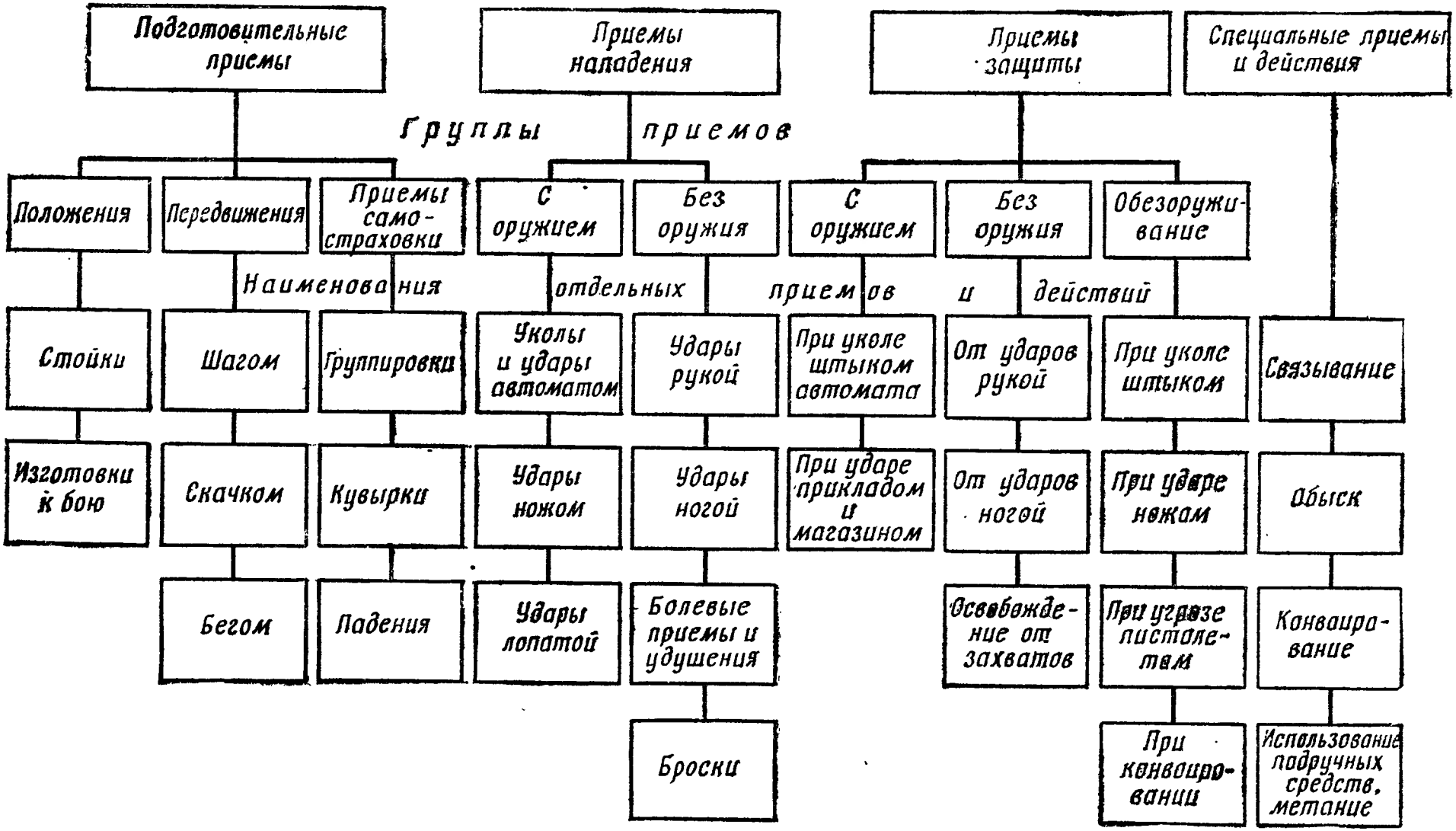


Рис. 1. Общая классификация приемов рукопашного боя

чага руки внутрь; при ударе ножом сверху применением рычага руки внутрь; при уколе штыком уходом вправо; при ударе ножом наотмашь применением узла руки наверху;

специальные приемы — связывание, обыск, конвоирование, метание ножа и малой лопаты, приемы использования подручных средств в рукопашной схватке.

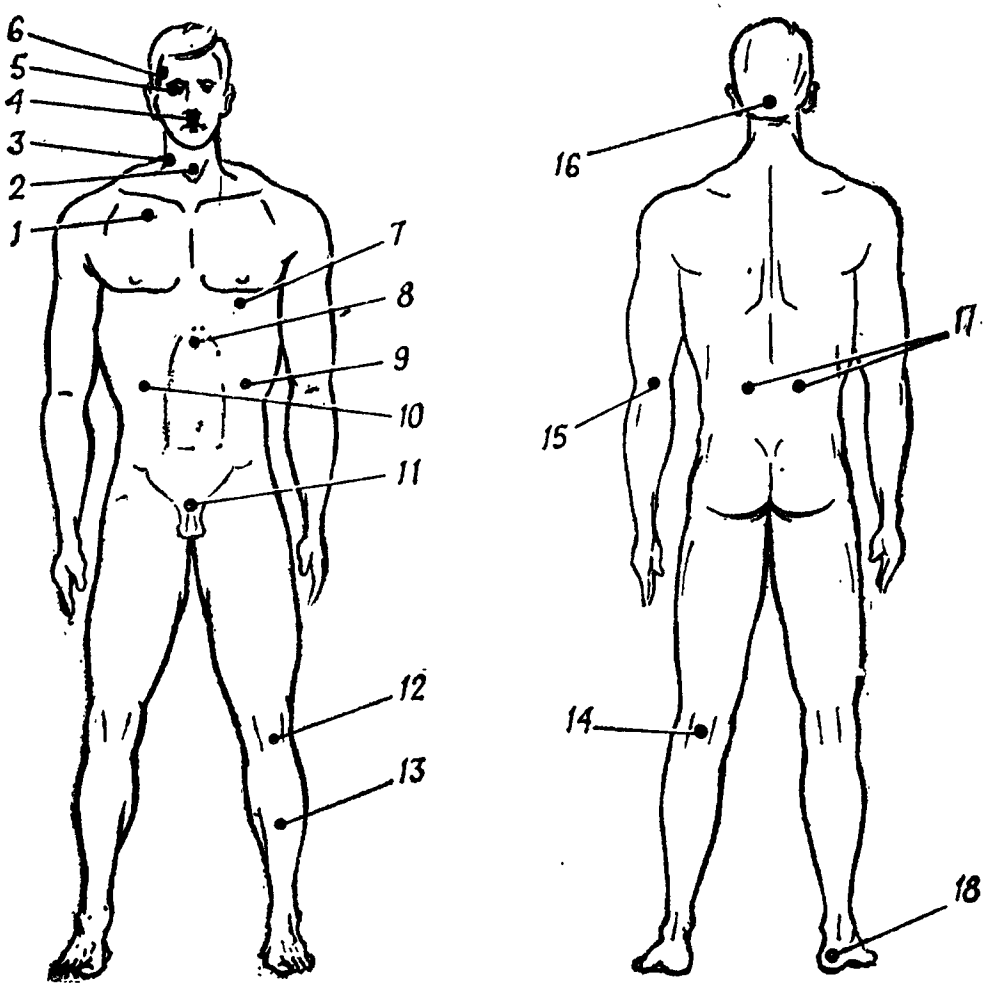


Рис. 2. Наиболее уязвимые места тела человека:

1 — ключица; *2* — гортань; *3* — сонная артерия; *4* — носогубная складка (фильтрум); *5* — глаза; *6* — височная область; *7* — область сердца; *8* — солнечное сплетение; *9* — левое подреберье (селезенка); *10* — правое подреберье (печень); *11* — паховая область; *12* — колено; *13* — голень; *14* — подколенная ямка; *15* — локоть; *16* — основание черепа; *17* — область почек; *18* — внутренняя лодыжка

Помимо общей классификации приемов рукопашного боя руководителю занятий необходимо изучить и знать наиболее уязвимые места (болевые точки) тела человека (рис. 2). При обучении подчиненных руководитель должен постоянно напоминать им о необходимости осторожно обозначать удары и болевые воздействия на партнере, а в пах, лицо, основание черепа, в область сердца, печени и почек удары только имитировать (без контакта с телом партнера).

Знание уязвимых мест и степени возможного сопротивления противника после выполнения тех или иных приемов позволит обучаемым осознанно подходить к изучению и практическому применению приемов в боевой обстановке.

Пользуясь данными табл. 1—4, командир перед каждым занятием должен уточнить предназначение приемов, включенных в содержание занятия, их тактическое применение и эффективность воздействия на противника в бою.

СТЕПЕНЬ ПОРАЖЕНИЯ И ВОЗМОЖНОСТЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ ПРИ НАНЕСЕНИИ СИЛЬНОГО И РЕЗКОГО УДАРА ПО НАИБОЛЕЕ УЯЗВИМЫМ МЕСТАМ ТЕЛА ПРОТИВНИКА

Точка приложения удара	Направление удара по вертикально стоящему противнику	Последствия удара	Возможность сопротивления
Ключица	Сверху вниз	Перелом ключицы, острая боль	Ограничено
Гортань (адамово яблоко)	Прямо	Перелом хрящей гортани. Удушье, шок	Невозможно
Сонная артерия	Сбоку	Ушиб сосудисто-нервного пучка, острое кислородное голодание	»
Носогубная складка (фильтрум)	Снизу вверх	Тяжелое повреждение с переломами костей верхней челюсти, носа, внедрением осколков в мозг. Шок	»
Глаза	Прямо	Повреждение глазных яблок, потеря ориентации	Маловероятно
Височная область	Сбоку	Тяжелое повреждение, сопровождаемое переломом кости, разрывом мозговых сосудов	Невозможно
Область сердца	Прямо	Резкая боль, возможна рефлекторная остановка сердца с потерей сознания	Ограничено
Солнечное сплетение	Прямо	Резкая боль, остановка дыхания, потеря сознания	Невозможно
Левое подреберье (селезенка)	Прямо или сбоку	Ушиб селезенки или разрыв, внутреннее кровотечение, шок	Ограничено
Правое подреберье (печень)	Прямо или сбоку	Ушиб печени или разрыв, внутреннее кровотечение, шок	Ограничено
Паховая область	Снизу вверх	Повреждение сосудисто-нервного пучка, потеря сознания	Невозможно

Продолжение

Точка приложения удара	Направление удара по вертикально стоящему противнику	Последствия удара	Возможность сопротивления
Колено	Прямо	Повреждение коленного сустава, резкая боль	Ограничено
Голень	Прямо	Ушиб надкостницы, перелом костей, резкая боль	»
Подколенная ямка	Прямо	Ушиб сосудисто-нервного пучка, резкая боль	»
Локоть	Снизу вверх	Повреждение костей локтевого сустава, резкая боль	»
Основание черепа (затылок)	Снизу вверх	Крайне тяжелое повреждение со смещением черепа, повреждением и разрывом спинного мозга, шок	Невозможно
Область почек	Прямо или сбоку	Ушиб почки или разрыв, внутреннее кровотечение	Ограничено
Внутренняя лодыжка	Сбоку	Повреждение голеностопного сустава, резкая боль	»

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМАМ РУКОПАШНОГО БОЯ

Основной формой подготовки военнослужащих к рукопашной схватке являются практические занятия.

Каждое занятие командир должен проводить так, чтобы личный состав проникался пониманием необходимости овладевать искусством побеждать врага и повышать свою боевую и специальную выучку.

На занятиях необходимо осуществлять постоянный контроль и поддерживать активность и настойчивость обучаемых в изучении приемов и действий, применяемых в рукопашной схватке.

Прохождение учебной программы должно строиться в определенной логической последовательности, предусматривать регулярность и систематичность в совершенствовании навыков владения приемами, что достигается непрерывностью учебно-тренировочного процесса — не менее двух занятий (тренировок) в неделю.

В обучении рукопашному бою важное значение имеет **принцип наглядности**, который заключается в четком и образцовом показе руководителем изучаемых приемов и действий. Это требует высокой профессиональной выучки и постоянного совершенствования личной подготовки командиров подразделений. Просмотры учебных кинофильмов и диафильмов в часы самоподготовки, умелое использование наглядных пособий и технических средств обучения повышают эффективность занятий, сокращают время на овладение приемами, поэтому их необходимо постоянно внедрять в учебный процесс.

При обучении руководитель занятия должен учитывать возможности обучаемых (год службы, уровень физической подготовленности и другие особенности). Объем изучаемого материала и физические нагрузки должны быть такими, чтобы обучаемые могли их освоить и преодолеть в ходе занятия. Обучение необходимо проводить, соблюдая правило: **от известного к неизвестному, от простого к сложному, от легкого к трудному.** Закрепление навыков в выполнении изученных приемов, их совер-

шенствование на практике достигаются систематическими тренировками в других формах физической подготовки — в часы утренней физической зарядки, массовой спортивной работы, попутной физической тренировки.

Следуя принципу **учить войска тому, что необходимо на войне,** при обучении личного состава различных родов войск и воинских специальностей необходимо учитывать решаемые ими боевые задачи. Например, разведчиков и десантников необходимо в совершенстве обучать специальным приемам и действиям в тылу врага (бесшумному уничтожению часовых, обыску, умению в рукопашной схватке действовать подручными средствами). Мотострелки должны мастерски владеть приемами боя автоматом, ножом, малой лопатой в окопах, траншеях, в населенных пунктах и т. д. Связисты и артиллеристы в первую очередь должны быть обучены умелому ведению рукопашной схватки на боевых позициях. Такой подход к обучению военнослужащих различных воинских специальностей будет способствовать повышению их физической и профессиональной боеспособности.

Основным методом обучения рукопашному бою является **метод упражнения.** В его основе лежит многократное и сознательное повторение приемов и действий в разнообразной обстановке. Словесные методы (объяснение, рассказ) и метод показа (показ и демонстрация техники выполнения приемов) в процессе обучения рукопашному бою являются вспомогательными и применяются в основном на этапе ознакомления с приемами. При обучении рукопашному бою методом упражнения применяются односторонний и двухсторонний групповые способы обучения (организации обучаемых).

Односторонний групповой способ обучения (фронтальный) заключается в одновременном обучении всех военнослужащих подразделения одним и тем же приемам под общим руководством командира (руководителя). Для обучения и отработки приемов в этом случае используют специальное оборудование спортгородков и площадок для рукопашного боя: тренировочные мешки, настенные планшеты, чучела и другое оборудование. Выполнение приемов «по воздуху» допустимо в исключительных случаях только на первых занятиях при разучивании отдельных приемов.

Односторонний групповой способ обучения применяется для изучения следующих приемов: изготовка к бою, исходные положения, приемы самостраховки, уколы штыком, удары ногой и рукой, ножом, лопатой, а также большинство упражнений подготовительной части занятия.

При разучивании приемов односторонним групповым способом применяются следующие основные построения подразделений на учебном месте:

одношереножный разомкнутый (на 2—3 шага) строй;

одношереножный строй по периметру борцовского ковра, опилочной ямы, площадки;

двухшереножный строй, шеренги лицом друг к другу на расстоянии 6—8 м с интервалом 2—3 шага.

Возможны и другие построения в зависимости от размеров и оборудования учебного места.

Одной из разновидностей одностороннего группового способа обучения является прием *обучения потоком*, когда военнослужащие по одному или шеренгами на установленных руководителем дистанциях и интервалах выполняют приемы и действия на специальных тренировочных снарядах, количество которых не позволяет одновременно всем военнослужащим отрабатывать данный прием. Особенно широко поточный способ обучения применяется в процессе тренировки и совершенствования приобретенных навыков.

Двухсторонний групповой способ обучения заключается в том, что изучение и тренировка в выполнении приемов проводятся во взаимодействии с партнером (в парах). В этом случае подразделения строятся, как правило, в две шеренги лицом друг к другу (по парам), в которых одна шеренга (1-е номера) отрабатывает прием, вторая шеренга (2-е номера) выступает в роли «противника», что позволяет реально изучить структуру и последовательность выполнения приемов. В этом случае руководитель должен четко определить действия партнеров в парах, дозировку силовых и болевых воздействий, исходное и конечное положения партнеров.

В зависимости от наличия и размеров площадки (учебного места) подразделение можно построить парами по периметру борцовского ковра (опилочной ямы, травянистой площадки) или рассредоточить пары на борцовском ковре с указанием места каждой паре обучаемых.

Разновидностью двухстороннего группового способа обучения являются учебные схватки, которые проводятся с целью совершенствования изученных приемов в обстановке, приближенной к боевой. *Учебные схватки* вначале проводятся по обусловленным (заранее определенным заданием руководителя) приемам, когда оба партнера знают, кто, что и как должен выполнить в схватке. Когда же атакующий сам выбирает приемы из группы приемов, указанных руководителем, то такая учебная схватка называется полуобусловленной.

После полного усвоения обучаемыми программы на этапе совершенствования технических, тактических навыков и морально-волевых качеств могут проводиться необусловленные схватки. В этом случае каждый из партнеров должен действовать по ситуации, создаваемой ходом единоборства с партнером в дозволенных рамках, применяя или обозначая приемы и действия, изученные на занятиях. Учебные схватки требуют высокой самодисциплины обучаемых и контроля со стороны руководителя занятий. Нельзя допускать, чтобы эмоции управляли действиями подчиненных. Стихийные, неконтролируемые единоборства приводят к травмам, нарушению техники выполнения приемов

и не способствуют совершенствованию навыков ведения рукопашной схватки.

Поэтому командиру необходимо поддерживать высокую воинскую дисциплину и организованность на занятиях, четко подавать команды и распоряжения, добиваться их точного выполнения.

ОБУЧЕНИЕ ОТДЕЛЬНОМУ ПРИЕМУ РУКОПАШНОГО БОЯ

Процесс обучения условно делится на три этапа: ознакомление, разучивание, тренировка (совершенствование приобретенных двигательных навыков). Из этих трех этапов видимые временные и целевые границы имеет 1-й этап — ознакомление, а разучивание и тренировка,— по существу, единый педагогический процесс, и разделяется он лишь условно в учебных целях.

Ознакомление с приемом направлено на формирование у обучаемых целостного представления об изучаемом приеме, о наиболее рациональных способах его выполнения.

Для ознакомления с приемом руководитель должен:

назвать прием;

образцово показать его в боевом темпе;

объяснить назначение приема, в какой обстановке наиболее эффективно его применение;

показать прием еще раз в медленном темпе (по разделениям) с кратким объяснением техники выполнения;

указать на главные элементы в технике приема.

На ознакомление необходимо затрачивать не более 1—2 мин.

При ознакомлении руководитель занятия, называя прием, должен пользоваться терминологией, установленной Наставлением по физической подготовке*, и добиваться, чтобы личный состав запоминал и знал названия приемов.

Показ должен быть образцовым, создавать ясное зрительное представление, укреплять интерес к изучению приемов. Если в подразделении есть хорошие спортсмены-самбисты, их можно привлекать к демонстрации приемов, а руководителю занятий в ходе показа следует обращать внимание обучаемых на отдельные элементы в технике наиболее сложных приемов. Прием необходимо показывать так, чтобы действия руководителя были видны всем обучаемым. Для показа наиболее удобен сомкнутый одношереножный или двухшереножный строй, когда шеренги стоят лицом друг к другу (расстояние 6—8 м), а руководитель находится между шеренгами посредине строя. Показ должен заканчиваться кратким обоснованием условий

---

* Наставление по физической подготовке далее по тексту именуется Наставлением.

применения приема в боевой обстановке, определением конечного результата, которого необходимо достичь, применяя тот или иной способ его выполнения.

Объясняя технику выполнения приема, необходимо сосредоточить внимание обучаемых на его основных элементах, чтобы они могли запомнить главное в технике, на деталях не останавливаться. При необходимости для закрепления у личного состава информации об изучаемом приеме руководитель может еще раз показать его с выделением главных элементов приема.

Разучивание направлено на освоение техники выполнения приема.

В зависимости от сложности действий и уровня подготовленности обучаемых разучивание осуществляется тремя основными методическими приемами: в целом, по разделениям и с помощью подготовительных упражнений.

В чем сущность методических приемов, применяемых при разучивании?

Разучивание в целом проводится в том случае, когда прием прост и делить его на элементы невозможно или нецелесообразно (стойки, изготовка к бою, удары рукой, ногой и др.).

Прием разучивается путем многократного его выполнения вначале в медленном, а затем в быстром темпе.

Разучивание по разделениям (частям, элементам) проводится, когда прием сложный и делится на части, при этом возможны остановки в его выполнении (болевые приемы в стойке, броски, приемы обезоруживания и др.).

Разучивание по разделениям наиболее распространено на занятиях по рукопашному бою и проводится путем последовательной фиксации отдельных положений в структуре приема. Прием необходимо делить на логически завершенные элементы (группы элементов), так чтобы не искажать технику выполнения приема. Наиболее сложные приемы, как правило, делятся на 3—4 части, менее сложные на 2—3 части. По мере усвоения техники приема по разделениям (частям, элементам) количество частей, на которые был разделен прием, сокращается путем их объединения. Выполнив прием 2—3 раза по разделениям, разучивание продолжают на 2 счета. На первый счет выполняется основная группа элементов, на второй счет — заключительная часть приема: удары рукой и ногой, связывание или конвоирование. Далее прием выполняется в целом.

После того как личный состав освоит прием в целом, обучаемым необходимо дать задание для самостоятельного выполнения приема с целью закрепления приобретенных навыков. Разучивание заканчивается выполнением приема в боевом темпе в различных условиях (на ограниченной площадке, в траншее, после дополнительных действий и т. д.).

Разучивание с помощью подготовительных (подводящих) упражнений применяется тогда, когда прием сложный, в целом выполнить его нельзя и нет возмо-

жности расчленить на части, зафиксировать отдельные элементы техники приема (броски через спину и через себя, самостраховка при падении вперед, кувырки через голову и плечо и др.).

Разучивание большинства приемов рукопашного боя осуществляется в такой последовательности: вначале по разделениям или в целом (в медленном темпе, в облегченных условиях), затем с постепенным увеличением темпа до боевого, после чего прием выполняется самостоятельно под наблюдением командира. В заключение проводится тренировка в выполнении приема в боевом темпе в сочетании с другими действиями.

СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Учебное практическое занятие по рукопашному бою является основной формой обучения. Оно состоит из подготовительной, основной, заключительной частей и проводится в составе подразделений в течение 50 мин. Занятие начинается с **подготовительной части**, на которую отводится 7—10 мин. В ходе ее решаются следующие задачи:

организация обучаемых — построение подразделения, проверка наличия военнослужащих, их внешнего вида и краткое объяснение задач занятия;

подготовка организма личного состава к предстоящей физической нагрузке в основной части, которая достигается выполнением упражнений в ходьбе и беге, для отдельных групп мышц, специальных подготовительных упражнений, приемов самостраховки, а также упражнений вдвоем.

Основная часть занятия проводится в течение 35—40 мин. В ходе нее решаются следующие основные задачи:

обучение личного состава технике приемов;

совершенствование физических, специальных и психических качеств военнослужащих;

выработка способности применять усвоенные приемы в различных ситуациях при непосредственной встрече с противником.

В начале основной части при необходимости в течение 5—6 мин проводится повторение приемов, изученных на предыдущем занятии. После этого командир приступает к обучению личного состава новым приемам. Как правило, для разучивания включаются 2—3 сложных или 3—4 простых приема. Разучивание приемов заканчивается тренировкой в их выполнении. В конце основной части в течение 8—10 мин проводится комплексная тренировка, направленная на совершенствование навыков в практическом применении изученных приемов.

Заключительная часть проводится в течение 3—5 мин и направлена на постепенное приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние путем проведения медленного бега, спокойной ходьбы, а также выполнения 2—4 упраж-

нений на расслабление мышц в сочетании с глубоким дыханием. Заканчивается занятие подведением итогов и определением задания на самоподготовку.

Порядок проведения занятия. После построения и объявления содержания занятия, выполнения нескольких (2—3) строевых приемов командир приступает к решению основной задачи **подготовительной части.** В колонне по одному или по два (интервал и дистанция устанавливаются 2—3 шага) в обход площадки (зала) по командам и сигналам руководителя занятия обучаемые последовательно выполняют: ходьбу, ходьбу в быстром темпе, бег в медленном и среднем темпе, упражнения в беге (бег спиной вперед, бег с вращением в левую и правую сторону и др.).

При движении подразделения по периметру площадки руководитель должен все время двигаться навстречу строю, видеть обучаемых, своевременными короткими указаниями и замечаниями исправлять ошибки, следить за четким выполнением команд и распоряжений подчиненными. При этом необходимо помнить, что при проведении занятий подаются команды и предварительные распоряжения, предусмотренные Строевым уставом и Наставлением по физической подготовке. Например: **«Бег с поворотом кругом на четыре счета в левую, на следующие четыре — в правую сторону. Показываю...»; «Исходное положение руки на пояс — ПРИНЯТЬ»; «Упражнение в левую сторону — начи-НАЙ».**

Если исходное положение (ИП) сложное, то его необходимо назвать, показать, а потом подать команду **«Исходное положение — ПРИНЯТЬ».**

После подачи исполнительной команды командир должен дать подсчет, чтобы задать темп, четкость и организованность в выполнении упражнения. На окончание упражнения вместо предпоследнего и последнего счета («три», «четыре») подается команда **«Упражнение — закончить».**

Для поддержания постоянного внимания и выработки умения быстро действовать по установленным сигналам командир в ходе выполнения обучаемыми упражнений в движении может отдавать распоряжения с помощью установленных сигналов: один сигнал свистком — принять изготовку к бою и нанести серию ударов руками, два сигнала — выполнить кувырок через плечо. Выполнив обусловленное сигналом действие, обучаемые продолжают движение по периметру площадки. После 1,5—2 мин, отводимых на ходьбу и бег, личный состав приступает к выполнению общеразвивающих упражнений в движении для различных групп мышц: поочередное поднимание рук вверх, разгибание в стороны согнутых перед грудью рук, круговые движения руками (согнутыми в локтях или прямыми) вперед и назад и др.

Выполнив 3—4 общеразвивающих упражнения в движении и несколько подготовив (растянув) мышцы, связки и суставы,

обучаемые приступают к выполнению специальных упражнений, имитирующих удары, отбивы, блоки и другие простейшие приемы и действия рукопашного боя. Такие упражнения, как ходьба с имитацией ударов руками, поочередное выполнение верхнего блока (защиты) и удара локтем назад, ходьба выпадами с поворотом туловища в сторону выпада и имитацией удара локтем назад и др., не только направлены на развитие гибкости, быстроты и других качеств, но и непосредственно совершенствуют отдельные элементы техники приемов рукопашного боя.

На выполнение общеразвивающих и специальных упражнений отводится не более 3—5 мин. При этом отдаются те же команды и распоряжения, что и при выполнении упражнений в беге. Например: **«На каждый шаг — блок (подставку) рукой сверху и удар локтем назад. Показываю...»; «Исходное положение — правая рука на блоке (подставке), левая на ударе, исходное положение — ПРИНЯТЬ»; «Упражнение — начи-НАЙ».** Командир дает подсчет, указания по характеру движений, исправляет ошибки. Например: **«Туловище не наклонять, руку на блоке фиксировать, удар локтем наносить резко»** и т. д. Если в процессе выполнения упражнения (нового) многие военнослужащие допускают серьезные однотипные ошибки, руководитель должен остановить строй, повернуть его налево, вновь показать упражнение, после чего обучаемые проделывают его 1—2 раза на месте. Затем, повернув подразделение направо, командир продолжает подготовительную часть.

После выполнения общеразвивающих и специальных упражнений в движении по команде **«Рота, налево по четыре (по два) — МАРШ, интервал и дистанция два (три) шага»** командир перестраивает подразделение в разомкнутый строй и поворачивает его налево. При таком построении удобнее управлять подразделением, обучать подчиненных, выполнять упражнения вдвоем и приемы самостраховки в конце подготовительной части. Наиболее распространены для рукопашного боя следующие специальные упражнения вдвоем: поочередное выполнение в парах ударов руками (прямые, сбоку, снизу) и защита от них (отбивы, подставки, уклоны и т. д.), простейшие приемы освобождения от захватов рук, одежды и другие приемы и действия. Приемы самостраховки должны выполнять одновременно все военнослужащие в быстром темпе, из различных стоек и через препятствия или партнера. На упражнения на месте отводится 3—4 мин.

Заканчивается подготовительная часть спокойной ходьбой и 1—2 упражнениями на расслабление с целью несколько снизить физическое напряжение и перестроить подразделение для перехода к основной части занятия.

При подготовке и проведении подготовительной части занятия командир должен помнить, что на первых занятиях (особенно с военнослужащими первого года службы) упражнения

в ходьбе и беге подбираются простые, не требующие разучивания, высокой координации движений.

После того как военнослужащие окрепнут физически, изучат положения, стойки, самостраховку, удары рукой и ногой, подготовительная часть усложняется за счет включения в ее содержание специальных приемов в движении (имитация ударов рукой, ногой, выполнение кувырков вперед, приемов самостраховки) и действий по обусловленным сигналам.

Упражнения с оружием, вдвоем и специальные подготовительные приемы, как правило, в подготовительную часть первых 2—3 занятий не включаются.

В дальнейшем, если в основной части занятия будут изучаться приемы боя с оружием, подготовительную часть необходимо проводить с автоматами. При этом в ходьбе и беге с оружием по командам и сигналам командира выполняются изготовки к бою, уколы и удары по чучелам и мишеням, преодоление простейших препятствий учебного городка для рукопашного боя и другие действия (приложение 1). В зависимости от уровня обученности личного состава с оружием выполняется вся подготовительная часть или только отдельные упражнения в конце ее проведения.

В зависимости от задач обучения, численности подразделения, уровня подготовленности и срока службы военнослужащих, наличия и состояния учебной базы, методического мастерства помощников руководителя основная часть занятия может проводиться:

в составе роты (батареи) или взвода (только в учебных частях);

с делением роты (батареи) на две группы со сменой мест занятий через 15 мин;

по взводам (по отделениям для учебного взвода) со сменой мест через 10 мин.

Первый вариант (в составе роты, батареи) наиболее эффективен для малочисленных (до 25 человек) подразделений с примерно одинаковым уровнем подготовленности военнослужащих.

Если подразделение по численности большое и материальная база позволяет проводить занятие на 2—3 учебых местах, а командиры взвода (помощники руководителя занятия) имеют хорошую практику и методическое мастерство в обучении личного состава, то занятие целесообразно проводить с делением подразделения на две группы по штатному составу (первая группа — 1-й взвод, вторая группа — 2-й и 3-й взводы или 1-й и 2-й взводы и 3-й и 4-й взводы соответственно), или по годам службы (военнослужащие 1-го года службы — первая группа, военнослужащие 2-го года — вторая группа), или по уровню обученности (подготовленные и слабо подготовленные).

Проведение занятий по взводам со сменой мест через 10 мин наиболее целесообразно при совершенствовании навыков в выполнении ранее изученных приемов (при тренировке).

Если занятие проводится в составе роты (батареи), руководителем является командир роты, а командиры взводов — его помощниками, если же повзводно, то тренировку проводят командиры взводов, а командир роты, осуществляя общий контроль, помогает одному из командиров взводов (менее опытному).

Для проведения основной части по группам (взводам) руководитель занятия, закончив подготовительную часть, останавливает подразделение и отдает распоряжение, в котором указывает, какая группа (взвод), на каком учебном месте, какие приемы отрабатывает, и подает команду **«Рота (батарея), к местам занятий шагом (бегом) — МАРШ».** По этой команде группы (взводы) в колонне по одному (по два) выходят к учебным местам, затем по общей команде командира останавливаются и поворачиваются налево. Далее командир подает команду **«К выполнению упражнений — ПРИСТУПИТЬ»,** по которой командиры взводов или назначенные руководители групп должны выйти из строя на два шага, повернуться налево и, подав команду «Взвод — вольно», приступить к отработке приемов, указанных командиром роты.

Как правило, основная часть занятия проводится в такой последовательности. В начале основной части в течение 5—6 мин проводится повторение (тренировка) приемов, изученных на предыдущем занятии, затем в течение 30 мин разучиваются новые приемы (организация, методика и последовательность разучивания различных групп приемов изложены в разделе «Техника выполнения и методика обучения приемам рукопашного боя»). Закрепив навыки в выполнении изученных приемов многократным их повторением в различных условиях (на месте, в движении, после дополнительных действий, без сопротивления и с сопротивлением партнеров и т. д.), командир переходит к комплексной тренировке, основное содержание которой составляют приемы, изученные на данном занятии, в сочетании с ранее освоенными.

Комплексная тренировка проводится **тремя основными способами: первый** — последовательное (поточное) выполнение приемов и действий на 5—6 учебных точках; **второй** — выполнение приемов и действий одновременно с преодолением 3—4 элементов полосы препятствий (периодически рекомендуется применять имитацию очагов пожара, взрывов, стрельб); **третий** — проведение учебных рукопашных схваток с предварительно обусловленными действиями участников. Примерные варианты комплексных тренировок изложены в приложении 4.

Заканчивается занятие проведением **заключительной части** в течение 3—5 мин. Организм обучаемых приводится в относительно спокойное состояние, и командир подводит итоги заня-

тия. Подразделение выстраивается в две шеренги, дается оценка качества усвоения приемов и действий, отмечаются лучшие военнослужащие, дается задание на самоподготовку отстающим и распоряжение о подготовке к очередным занятиям.

От занятия к занятию постепенно увеличивается их плотность, которая определяется временем, затраченным непосредственно на отработку изучаемых приемов и действий, на повышение физических и специальных качеств обучаемых, по отношению ко всему времени занятия.

ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Основными документами при планировании занятий в расписании роты являются Программа по боевой подготовке (раздел «Физическая подготовка») и расчет часов и тем на месяц, определяемый штабом батальона на основе Плана боевой и политической подготовки части. Как правило, изучение приемов рукопашного боя планируется на первый год службы, а на втором году совершенствуются навыки в выполнении изученных приемов и действий в условиях, близких к боевым. В течение года не рекомендуется растягивать процесс обучения.

Целесообразно для более качественного закрепления навыков ведения рукопашной схватки предусматривать концентрированное прохождение программы в летнем и зимнем периодах в течение 2—3 месяцев. Занятия по рукопашному бою рекомендуется планировать с учетом содержания вариантов утренней физической зарядки (предусматривающих отработку специальных упражнений и действий, по структуре близких к приемам рукопашного боя), попутной физической тренировки, спортивно-массовой работы с таким расчетом, чтобы в течение недели было 2—3 занятия или тренировки с отработкой приемов рукопашной схватки в любых формах физической подготовки.

При планировании занятий для мотострелков, разведчиков, десантно-штурмовых подразделений целесообразно предусматривать изучение приемов и действий с автоматом на 2-м и 3-м занятиях с целью обучения их уверенным действиям в рукопашной схватке штыком и прикладом с первых месяцев службы.

При подготовке к занятию командир прежде всего должен уяснить содержание предстоящего занятия, уточнить по Наставлению и настоящему пособию технику выполнения приемов и их последовательность, методические приемы обучения, продумать ход занятия, его материальное обеспечение.

Исходя из рекомендаций пособия необходимо подобрать упражнения, приемы и действия для подготовительной части с учетом уровня подготовленности личного состава и содержания основной части занятия.

Командир должен определить порядок выполнения подготовительной части занятия, способ проведения основной части (в составе всего подразделения, повзводно или по группам), ме-

сто занятия, последовательность обучения, содержание и методику проведения комплексной тренировки, заключительной части.

После этого командир составляет план-конспект, правильно распределив время на отдельные части занятия (форма конспекта приведена ниже).

Важное значение для качественного проведения занятия имеет подготовка помощников руководителя. С этой целью командир проводит их инструктаж, практически отрабатывает с ними показ приемов, последовательность их разучивания, обращает внимание помощников на возможные (наиболее распространенные) ошибки и дает рекомендации по их предупреждению и исправлению.

Накануне руководитель должен проверить подготовку мест занятия, их оборудование, наличие учебного оружия и его исправность.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ

Рукопашный бой в силу объективных причин: активной двигательной деятельности в процессе обучения, значительных физических и психологических нагрузок, разнообразия условий выполнения приемов и действий — предрасположен к возможным травмам и повреждениям занимающихся.

Однако постоянное внимание руководителя к вопросу профилактики травматических повреждений, высокая организация занятий, правильная методика обучения, качественная подготовка учебных мест и инвентаря позволяют избежать травматизма.

С этой целью руководитель обязан:

постоянно поддерживать высокую воинскую дисциплину и организованность на занятиях;

строго соблюдать последовательность выполнения упражнений обучаемыми как в подготовительной, так и в основной части, их дозировку, темп и амплитуду движений;

при выполнении приемов и действий с оружием устанавливать интервалы и дистанции между военнослужащими, исключающие падения друг на друга, ушибы, травмы при действиях оружием;

следить за правильным выполнением приемов страховки и самостраховки при бросках и падениях;

добиваться, чтобы болевые приемы, удушения, вырывание оружия, выкручивания рук начинались быстро, а заканчивались плавно, без применения большой силы и по первому сигналу партнера;

удары рукой, ногой, ножом, уколы штыком отрабатывать на чучелах и мишенях, а при выполнении с партнером только обозначать.

УТВЕРЖДАЮ

Командир батальона _____
(воинское звание, подпись, инициал имени, фамилия)

«____» _____ 198____ г.

Вариант

ПЛАН-КОНСПЕКТ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ № 5 ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ С 5 МСР

Задачи: 1. Совершенствование в обезоруживании противника при ударе ножом снизу.
2. Изучение рычага руки наружу и обезоруживания противника при угрозе пистолетом спереди.
3. Комплексная тренировка в выполнении изученных приемов.

Место проведения: площадка для рукопашного боя.
Время: 50 мин.
Форма одежды: № 4.
Материальное обеспечение: макеты ножей и пистолетов на весь личный состав.
Пособие: НФП-78, гл. III, стр. 93, 94.

№ по пор.	Содержание учебных вопросов	Время (мин)	Организационно-методические указания
	Подготовительная часть (7—10 мин)		
1	Проверка личного состава, постановка задач	0,5	Рота в двухшереножном строю. Проверить личный состав, форму одежды, наличие инвентаря, учебное оружие
2	Строевые приемы на месте и в движении	0,5	3 шага вперед — поворот налево; 3 шага вперед — поворот кругом; 3 шага вперед — поворот направо; 3 шага вперед — поворот кругом. Выполнить 2 раза
3	Ходьба, бег, упражнения в ходьбе и беге	1	Выполнить по периметру площадки в колонне по два на дистанции и интервале между военнослужащими 2 шага (упражнения выполняются по командам и сигналам командира)
4	Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц	2—3	Выполнить 4 упражнения, повторив каждое 16 раз

№ по пор.	Содержание учебных вопросов	Время (мин)	Организационно-методические указания
5	Специальные упражнения в движении	2—3	Выполнить 3 упражнения в движении с имитацией ударов рукой, отбивов и уклонов, кувырков и падений вперед
6	Специальные и подготовительные упражнения на месте: специальные упражнения в парах (удары-блоки), единоборства (захваты и освобождение от них); приемы самостраховки	2—3	Перестроить роту для выполнения упражнений на месте по команде **«Налево по четыре — МАРШ. Интервал** и дистанция **три шага».** Упражнения вдвоем выполнять (1-я шеренга — со 2-й, 3-я шеренга — с 4-й), стоя лицом друг к другу
	Основная часть (35—40 мин)		
1	Совершенствование в обезоруживании противника при ударе ножом снизу загибом руки за спину	6—8	Тренировку провести в парах в такой последовательности: в медленном, затем быстром темпе; самостоятельно; из разных исходных положений и ситуаций; в сочетании с кувырками, преодолением препятствий. Каждое упражнение выполнить 3 раза
2	Изучение рычага руки наружу	10—12	Каждый взвод построить в две шеренги лицом друг к другу на дистанции 5 м, интервал между военнослужащими 2 м
3	Изучение обезоруживания противника при угрозе пистолетом в упор спереди рычагом руки наружу	10—12	Командиры взводов в роли помощников командира роты участвуют в обучении своих подчиненных. Оба приема разучить в такой последовательности: по разделениям — 3 раза; в целом в медленном темпе — 3 раза; в целом в быстром темпе и затем в боевом — 3—5 раз; самостоятельно — 3—5 раз; в сочетании с другими действиями — 3 раза
4	Комплексная тренировка на учебной площадке для рукопашного боя. ИП — лежа в 5 м перед траншеей. Вскочить, пробежать до траншеи и спрыгнуть в нее, нанести	10—12	Провести потоком каждый взвод в колонне по одному. В каждом взводе на учебные точки назначить обеспечивающих тренировку (противника), которых заменять через 2 мин по общей команде.

Продолжение

№ по пор.	Содержание учебных вопросов	Время (мин)	Организационно-методические указания
	удар ногой по чучелу (*4*), выекочить из траншеи, добежать до тренажеров (*7*) и нанести серию ударов рукой и ногой; подбежать к противнику и обезоружить его при попытке ударить ножом снизу (*1*); выполнить кувырок вперед и на требование «Встать, руки вверх» обезоружить противника при угрозе пистолетом в упор спереди рычагом руки наружу (*1*); добежать до подвешенных боксерских мешков (*12*) и нанести серии ударов руками и ногами; пролезть в пролом стенки или обежать ее (*3*) и вернуться в исходное положение, преодолевая препятствия (воронки, ров) на маршруте (*5*)		Дистанция между военнослужащими на маршруте комплексной тренировки 10 м. Комплексное упражнение выполнить 2—3 раза

Заключительная часть (3 мин)

Построение. Спокойная ходьба. Упражнения на расслабление мышц в сочетании с глубоким дыханием. Подведение итогов занятия		Провести в колонне по два по периметру площадки, дистанция и интервал 2 шага. Указать на качество усвоения материала. Отметить лучших. Дать задание на самоподготовку и указания на предстоящее занятие

КОМАНДИР РОТЫ _____

(воинское звание, подпись, инициал имени, фамилия)

Примечание. Цифрами в скобках обозначены места на площадке для рукопашного боя, где выполняются приемы (приложение 1).

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМАМ РУКОПАШНОГО БОЯ

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ

Подготовительные приемы — это определенные действия, обеспечивающие качественную подготовку военнослужащих к ведению рукопашной схватки. Они включают в себя положения, передвижения и приемы самостраховки (табл. 1).

Таблица 1

КЛАССИФИКАЦИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ ПРИЕМОВ

Группы подготовительных приемов	Разновидности приемов и действий в зависимости от вооружения, направления действий	Вариант выполнения
	Положения	
Стойки	Фронтальная	Высокая Средняя Низкая
	Боковая	Правосторонняя Левосторонняя
Изготовки к бою (боевые стойки)	Без оружия С автоматом С ножом С малой лопатой	
	Передвижения	
Шагом Бегом Скачком	Вперед Назад Вправо Влево	
	Приемы самостраховки	
Группировки Кувырки	Вперед	Через голову Через плечо Прыжком
	Назад	Через голову Через плечо
Падения	Вперед Назад На бок	

Положения

Положения — это стойки и изготовки к бою, обеспечивающие наиболее выгодные условия для выполнения упражнений и приемов в процессе обучения, а в бою — ведение рукопашной схватки с противником.

В зависимости от учебного задания или ситуации в бою **стойки** могут быть фронтальными (высокая, средняя, низкая) и боковыми (правосторонняя и левосторонняя).

При разучивании и выполнении отдельных приемов и действий часто принимается учебная фронтальная стойка — ступни ног на ширине плеч, руки впереди, слегка согнуты, ладонями вниз, подбородок опущен к груди, спина круглая, в высокой стойке ноги согнуты незначительно, в средней — полусогнуты, в низкой — согнуты до полного приседа. В рукопашной схватке может приниматься боевая фронтальная стойка (рис. 3): ступни ног разведены шире плеч, носки на одной линии, туловище прямое, кулаки сбоку у пояса тыльной стороной вниз, ноги слегка согнуты в коленях.

При боковой стойке левую (правую) ногу необходимо выставить на шаг вперед, туловище слегка наклонить в сторону выставленной ноги, тяжесть тела равномерно распределить на обе ноги, слегка согнутые в коленях. Одноименная выставленной ноге рука впереди, кисть на уровне груди; вторая рука согнута сильнее, кисть перед поясом.

Изготовка к бою (боевая стойка) — это наиболее удобное положение для ведения рукопашной схватки с противником. Она может приниматься без оружия и с оружием (рис. 4).

Для изготовки к бою без оружия (*а*) необходимо, приняв боковую левостороннюю стойку, левую руку поднять до уровня подбородка, кулак — впереди тыльной стороной влево вверх, правый кулак — сбоку у пояса тыльной стороной вниз вправо. Аналогично принимается и правосторонняя изготовка к бою (боевая стойка).

Для изготовки к бою с автоматом (*б*) необходимо послать автомат стволом вперед и подхватить его левой рукой за цевье и ствольную накладку сбоку, а правой — за шейку приклада. Одновременно левую ногу выставить на шаг вперед (см. стойку без оружия). Конец штыка держать на высоте шеи, кисть правой руки впереди пряжки ремня, чтобы при выполнении отбивов затыльник приклада находился у тазобедренного сустава спереди.

Для изготовки к бою с малой лопатой (*в*), выставляя правую ногу вперед на всю ступню, вынести полусогнутую правую руку с лопатой вперед. Лопату держать за последнюю треть рукоятки полотном влево вверх на уровне головы. Кисть левой руки находится у пояса в готовности выполнить захват оружия противника, нанести удар или отразить нападение.

Изготовка к бою с ножом принимается аналогично боевой стойке без оружия. Для удара сверху нож в правой руке, острием вниз, кисть на высоте груди (*г*), для удара снизу — острием вверх (*д*), для колющего удара — острием вперед, кисть на высоте пояса (*е*). Левая рука, слегка согнутая, впереди для отражения атак противника. Положение ног и туловища во всех боевых стойках (изготовках к бою) одинаковое.

Передвижения

Умелое выполнение передвижений в рукопашных схватках играет важную роль в своевременном принятии необходимой боевой позиции, исходного положения для атаки или защиты. Передвижения выполняются шагом, скачком и бегом.

Шаг вперед из боевой стойки выполняется впереди стоящей ногой, с пятки на всю ступню, **шаг назад** — сзади стоящей ногой, с носка на всю ступню. Другая нога быстро подставляется на такое расстояние, чтобы сохранялась устойчивая, подвижная во все направления боевая стойка.

Скачок выполняется из боевой стойки (фронтальной или боковой) в любом направлении за счет резкого отталкивания от земли дальней ногой относительно направления скачка. Приземление осуществляется на противоположную ногу или на обе ноги. В определенной ситуации скачок выполняется отталкиванием обеих ног.

Скачки — очень эффективный способ сближения с противником или отхода от него.

Приемы самостраховки

Приемы самостраховки предупреждают получение травм и ушибов о землю после бросков, падений и столкновений в единоборствах с противником, а также позволяют быстро встать в боевую стойку и в положении лежа быть менее уязвимым.

Овладение приемами самостраховки начинается с изучения группировки как одного из основных подготовительных элементов самостраховки при падении на бок и назад.

Группировка (рис. 5). Присесть, обхватить руками голени, колени слегка развести, пятки поставить вместе, туловище согнуть, голову опустить, подбородок прижать к груди, грудь прижать к бедрам (*а*). Затем перекатиться на спину и, сохраняя группировку, выполнить несколько покачиваний на закругленной спине (*б*).

Отработав положение группировки, необходимо приступить к изучению кувырков.

Кувырок вперед (рис. 6). Принять положение фронтальной стойки (*а*), упереться ладонями о землю (*б*), оттолкнуться ногами и, опираясь затылком о землю, сделать перекат через спину вперед (*в*). В конечной фазе переката захватить руками

голени ног, подтянуть их под себя, закончить кувырок (*г*) и вернуться в исходное положение фронтальной стойки (*а*).

Кувырок назад (рис. 7). Принять положение низкой фронтальной стойки (*а*), падая на спину, сгруппироваться (*б*). В момент касания земли плечами опереться ладонями около головы (*в*), перекатиться назад через голову или плечо и закончить кувырок (*г*); принять исходное положение (*а*).

Падение вперед. Из фронтальной стойки упасть вперед на слегка согнутые и разведенные локтями в стороны пружинистые (за счет уступающей работы мышц) руки.

При падении вперед прыжком (рис. 8) из фронтальной стойки (*а*) выпрыгнуть вперед на слегка согнутые руки (*б*), с последующим перекатом на грудь, живот, бедра (*в*).

Падение назад (рис. 9). Из фронтальной стойки, приседая и падая назад (*а*), перекатиться на спину (*б*), смягчая свое падение одновременным упреждающим ударом о землю разведенными в стороны (под углом 45°) руками (*в*).

Падение на бок (рис. 10). Из фронтальной стойки, приседая (*а*) и одновременно скручивая верхнюю часть туловища влево (вправо), опуститься на землю левой (правой) ягодицей (*б*) и перекатиться в группировке на левый (правый) бок, предварительно сделав упреждающий удар выпрямленной левой (правой) рукой, а затем ногами о землю (*в*). Конечное положение — лежа на левом боку; левая нога, согнутая в коленном суставе, наружной стороной лежит на земле, колено ближе к груди; правая нога стоит перед ней на всей ступне, голень вертикально; рука, выполнявшая упреждающий удар, находится на земле ладонью вниз в 15—25 см от колена, другая рука, полусогнутая в локтевом суставе, поднята вверх вперед, голова прижата к ней.

Кувырок через плечо (рис. 11). Наклониться вперед и пропустить левую (правую) руку между ног ладонью вниз, подбородок прижать к груди (*а*); оттолкнувшись ногами, сделать перекат по диагонали от левого (правого) плеча (*б*) в направлении правой (левой) ягодицы (*в*) и занять положение лежа на правом (левом) боку аналогично рис. 10, *в*.

После разучивания приемов самостраховки и освоения техники их выполнения на месте из низкой стойки их совершенствование продолжается из средней и высокой стоек, через препятствие, в движении. В дальнейшем, совершенствуя навыки в выполнении приемов самостраховки, все падения необходимо заканчивать быстрым принятием изготовки к бою.

Организация и методика обучения подготовительным приемам

Подготовительные приемы: положения, изготовка к бою, передвижения и приемы самостраховки — разучиваются на первом занятии, а затем совершенствование в их выполнении

осуществляется в подготовительной части последующих занятий.

Обучение подготовительным приемам проводится в одношереножном разомкнутом на 2—3 шага строю или в двух разомкнутых шеренгах, обращенных лицом друг к другу на расстоянии 6—8 шагов.

Стойки, изготовки к бою, передвижения разучиваются в целом групповым односторонним способом одновременным выполнением приемов всеми обучаемыми. Разберем на примере разучивания изготовки к бою организацию и методику обучения, действия руководителя занятия.

После образцового показа приема и четкого объяснения отдельных его элементов (положение рук, ног, туловища, оружия) руководитель занятия подает команду на выполнение приемов: **«К бою — ГОТОВЬСЬ».**

Находясь в 5—6 шагах перед строем обучаемых или между шеренгами, он вместе с ними выполняет 1—2 раза названный прием (положение), еще раз обращает внимание на отдельные детали. Затем, после подачи очередной команды, проходит вдоль строя, по ходу делает замечания и исправляет общие ошибки военнослужащих. Индивидуальные и нетипичные ошибки исправляются без остановки процесса обучения с помощью коротких персональных замечаний и указаний. То же делают и помощники руководителя (командиры взводов) в своих взводах.

С целью проверки навыков в выполнении приемов руководитель может подать команду на поочередное выполнение: **«Слева направо по одному, упражнение — начи-НАЙ».** В этом случае руководитель и его помощники оценивают качество выполнения приема каждым военнослужащим, что позволяет выделить тех обучаемых, которые слабо усвоили прием.

После 3—4-разового выполнения приема, убедившись, что обучаемые правильно и уверенно его выполняют, руководитель занятия дает возможность военнослужащим 3—4 раза выполнить прием самостоятельно и проанализировать свои действия. Для этого отдается распоряжение: **«Выполнить положение изготовки к бою самостоятельно три раза. Обратить внимание на быстрый посыл автомата вперед, положение кисти правой руки — впереди пряжки ремня».** По команде **«К самостоятельному выполнению упражнения (приема) — ПРИСТУПИТЬ»** обучаемые отрабатывают прием самостоятельно. Заканчивается тренировка по команде **«Упражнение (прием) — закончить».**

В ходе самостоятельной отработки приема обратить внимание обучаемых на то, что оружие необходимо держать ненапряженно, но всегда готовым к быстрым и активным действиям. После освоения изготовки к бою на месте изучение и тренировка продолжаются в движении, в сочетании с поворотами, преодолением простейших препятствий, с переменой темпа и направления движения. В такой последовательности проводится разучивание и других несложных приемов способом целостного

обучения (изготовка к бою с ножом, малой лопатой; передвижения шагом и скачком).

Приемы самостраховки разучиваются в обе стороны по разделениям или с помощью подготовительных упражнений.

При разучивании приемов самостраховки необходимо соблюдать такую последовательность:

разучить положение группировки в положении сидя на земле, затем лежа на спине, выполнить покачивания в положении группировки;

отработать кувырки вперед и назад через голову;

отработать конечные положения при падениях назад (на спину) и на бок;

отработать упреждающие удары руками и ногами лежа на земле;

разучить падения из группировки сидя на земле;

разучить падения последовательно из низкой, средней, высокой стоек;

разучить падения через тренировочную палку (гимнастическую скамейку, партнера);

выполнить падения в движении в сочетании с другими приемами и действиями;

разучить кувырок вперед через плечо с места и в движении;

выполнить падения с последующим быстрым принятием изготовки к бою.

При соблюдении такой последовательности обучаемые быстро овладевают навыками своевременно и четко группироваться, скручивать верхнюю часть туловища во время падения на бок и страховать себя от болезненных ушибов, травм при ударе о землю.

Военнослужащих, пропустивших первое занятие и слабо освоивших отдельные подготовительные приемы, целесообразно до следующего занятия выделить в отдельную группу и поручить хорошо подготовленному сержанту в часы самоподготовки провести их обучение, чтобы не задерживать освоение программы.

Последовательность действий командира — руководителя занятия при обучении приемам самостраховки на примере разучивания **падения назад:**

построить подразделение в двухшереножный строй, шеренги лицом друг к другу на интервалах и дистанциях, исключающих падение на рядом стоящего военнослужащего;

провести ознакомление с приемом «падение назад», обратив внимание на конечное положение, на обязательный упреждающий удар руками, сохранение положения группировки во всех фазах падения;

приступить к разучиванию приема:

«Положение низкой фронтальной стойки — ПРИНЯТЬ»; «Подбородок к груди, пятки от земли не отрывать...»; «Садясь

ягодицами на пятки, перекатиться на спину и остаться в положении группировки»; «Упражнение — начи-НАЙ». Пройти вдоль строя и исправить ошибки: «Колени развести, прижать ближе к груди, пятки к ягодицам, подбородок от груди не отрывать...»; «Упражнение — закончить».

«Положение низкой стойки — ПРИНЯТЬ»; «Садясь на ягодицы, выполнить перекат на спину, предварительно ударив по земле прямыми, чуть разведенными в стороны руками, и остаться в конечном положении»; «Упражнение — начи-НАЙ». Обратить внимание на положение рук — они под углом 45—50° к туловищу ладонями вниз; положение ног — пятки вместе, колени разведены, чтобы не ударить коленями себя в лицо. «Упражнение — закончить» (рис. 9).

Далее подать следующие команды и распоряжения, одновременно указывая, на что обратить внимание: «Упреждающий удар руками выполнить загребающим движением назад, землю встречать всей поверхностью руки, раскрытой ладонью вниз».

Убедившись, что обучаемые правильно поняли структуру и технику выполнения приема, перейти к разучиванию и тренировке падения назад из средней и высокой стоек. При этом необходимо помнить, что эти падения выполняются в конечном счете так же, как и из низкой стойки. Падая назад из средней или высокой стойки, обучаемые должны быстро опустить таз вниз к пяткам (максимально приблизить центр тяжести к точке падения) и выполнить самостраховку.

Таким образом, при падении назад из высокой или средней стойки обучаемые должны проходить через низкую стойку. Такое выполнение приема плюс своевременный и четкий упреждающий удар руками по земле предотвращают болезненные ощущения и смягчают падения.

Совершенствуя навыки в выполнении самостраховки, следует практиковать падения через тренировочную палку, партнера и т. п. (рис. 12, 13). В этом случае необходимость правильного выполнения упреждающего удара руками и сохранения группировки особенно очевидна, что позволяет в процессе тренировок исправить ошибки при выполнении этих важных элементов самостраховки.

Разучивание других приемов самостраховки необходимо проводить в такой последовательности.

При разучивании **падения вперед** вначале выполняются следующие подготовительные упражнения:

лечь на живот, прогнуться, голову поднять, кисти рук к груди ладонями вниз; выполнить несколько перекатов — грудь, живот, бедра и обратно;

стоя на коленях, руки за спиной, голова подбородком в сторону; прогнуться, падая вперед, сделать перекат — бедра, живот, грудь (при выполнении на жестких площадках можно падение вперед подстраховать руками).

Затем падение вперед разучивается в целом:

выполнить падение вперед на руки из положения стоя, смягчая падение уступающей работой мышц рук, сгибаемых в локтевых суставах;

выполнить падение вперед прыжком на слегка согнутые в локтях руки и сделать перекат — грудь, живот, бедра, подбородок повернуть в сторону (напомнить, для чего это делается).

Падение на бок разучивается в такой последовательности:

принять конечное положение самостраховки на левом боку;

сохраняя положение группировки, сделать перекат через спину на правый бок, обозначив упреждающий удар правой рукой и ногами (положение ног при перекате поменять), и принять конечное положение самостраховки на правом боку; перекат повторить 3—4 раза, добиться правильного и четкого принятия конечного положения самостраховки на левом и правом боку;

выполнить падение на бок из низкой стойки;

выполнить падение на бок из средней и высокой стоек;

совершенствовать навыки в выполнении самостраховки при падении на бок через тренировочную палку, партнера и другие препятствия с последующим быстрым принятием изготовки к бою.

Кувырок через плечо разучивается в такой последовательности:

разучить кувырок через правое плечо из положения стоя на правом колене, левая нога, согнутая в колене, поставлена чуть впереди на всю ступню; правую руку ладонью вниз направить между ног под себя, голову наклонить за правой рукой и, оттолкнувшись левой ногой, сделать перекат по правой руке, правому плечу, по диагонали спины от правой лопатки до левой ягодицы; левая рука, обгоняя перекат туловища через спину, выполняет упреждающий удар, и обучаемый принимает конечное положение самостраховки при падении на левый бок; так же выполняется кувырок через левое плечо;

выполнить кувырки в движении, с прыжка, через шест и другие препятствия;

совершенствуя навыки в выполнении кувырков через плечо, выполнить их с наклоном туловища вперед без опускания на колено (рис. 11).

При изучении подготовительных приемов командир подает следующие команды: **«Положение группировки — ПРИНЯТЬ»; «Падение на левый бок — начи-НАЙ»; «Конечное положение самостраховки при падении назад — ПРИНЯТЬ»; «Перекат на левый бок — начи-НАЙ»; «Кувырок вперед через голову — начи-НАЙ»; «К самостоятельному выполнению упражнения — ПРИСТУПИТЬ»; «Упражнение — закончить».**

Важное место в процессе обучения занимают короткие, емкие предварительные распоряжения и указания, что, как, в какую сторону и сколько раз выполнить и т. п. От правильных и

своевременных распоряжений руководителя во многом зависят организация и эффективность процесса обучения.

Соблюдая предлагаемую последовательность разучивания приемов самостраховки и методические рекомендации по обучению, командиры подразделений в течение 1—2 занятий смогут привить подчиненным уверенные навыки в выполнении приемов самостраховки и других подготовительных приемов.

ПРИЕМЫ НАПАДЕНИЯ

Приемы нападения с оружием

Овладев навыками нанесения уколов штыком, ударов прикладом и магазином автомата, приемами поражения противника ножом и малой лопатой, военнослужащие могут уверенно действовать в ближнем бою с преобладающим по численности противником. Кроме того, воины приобретают психологическую стойкость, уверенность в своих силах, способность действовать смело, решительно, инициативно. Поэтому овладению приемами рукопашной схватки с оружием необходимо уделять большое внимание и доводить их выполнение до автоматизма (табл. 2).

Таблица 2

КЛАССИФИКАЦИЯ ПРИЕМОВ НАПАДЕНИЯ

Группа приемов нападения	Разновидности приемов и действий в зависимости от вооружения, направления движения ударных частей рук, ног и т. п.	Условия применения, положение оружия
Приемы нападения с оружием		
Уколы штыком автомата (карабина)	Без выпада	На ближней и средней дистанциях
	С выпадом	На дальней (средней) дистанции
Удары автоматом	Тычок стволом	На ближней дистанции
	Прикладом сбоку	На ближних и средних дистанциях
	Затыльником приклада	
	Магазином	
	Стволом	
Удары ножом		При положении лезвия ножа:
	Сверху	вниз
	Снизу	вверх
	Слева наотмашь	вниз
	Тычок (укол)	вперед
Удары малой лопатой	Справа	Наносятся на ближних и средних дистанциях
	Слева	
	Сверху	
	Тычок	

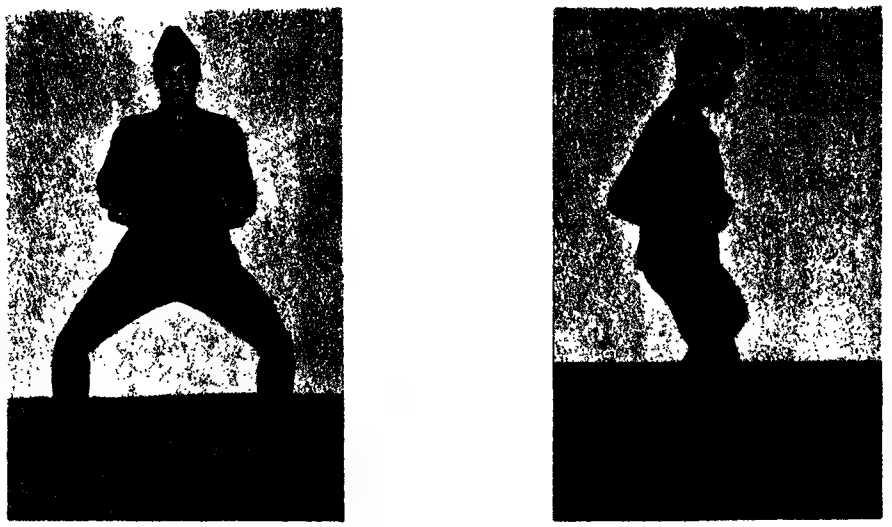


Рис. 3. Боевая фронтальная стойка:
а — вид спереди; б — вид сбоку

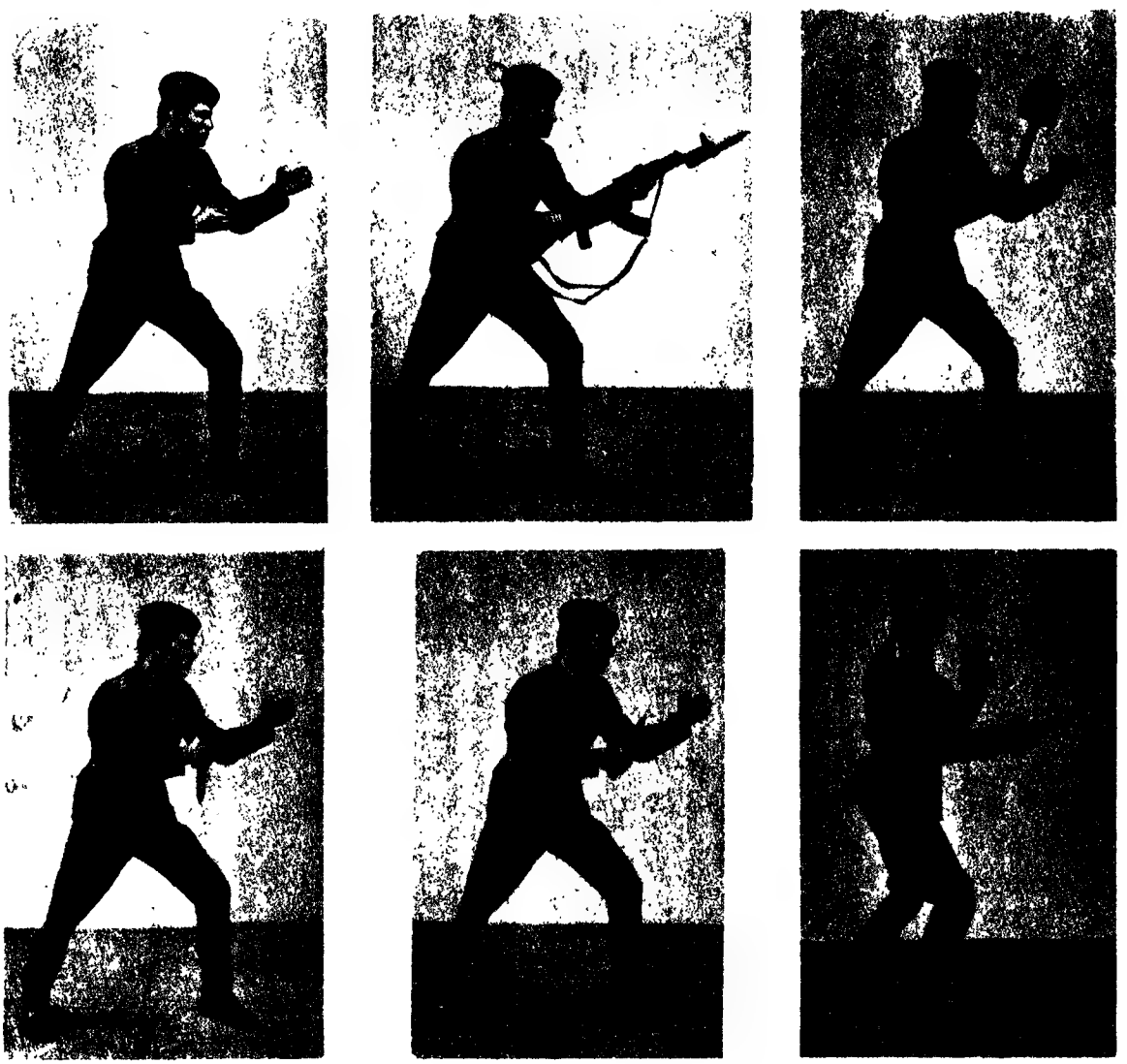


Рис. 4. Изготовки к бою:
а — без оружия; б — с автоматом (карабином); в — с малой лопатой; г — с ножом для удара сверху; д — с ножом для удара снизу; е — для выполнения тычка

своевременных распоряжений руководителя во многом зависят организация и эффективность процесса обучения.

Соблюдая предлагаемую последовательность разучивания приемов самостраховки и методические рекомендации по обучению, командиры подразделений в течение 1—2 занятий смогут привить подчиненным уверенные навыки в выполнении приемов самостраховки и других подготовительных приемов.

ПРИЕМЫ НАПАДЕНИЯ

Приемы нападения с оружием

Овладев навыками нанесения уколов штыком, ударов прикладом и магазином автомата, приемами поражения противника ножом и малой лопатой, военнослужащие могут уверенно действовать в ближнем бою с преобладающим по численности противником. Кроме того, воины приобретают психологическую стойкость, уверенность в своих силах, способность действовать смело, решительно, инициативно. Поэтому овладению приемами рукопашной схватки с оружием необходимо уделять большое внимание и доводить их выполнение до автоматизма (табл. 2).

Таблица 2

КЛАССИФИКАЦИЯ ПРИЕМОВ НАПАДЕНИЯ

Группа приемов нападения	Разновидности приемов и действий в зависимости от вооружения, направления движения ударных частей рук, ног и т. п.	Условия применения, положение оружия
Приемы нападения с оружием		
Уколы штыком автомата (карабина)	Без выпада	На ближней и средней дистанциях
	С выпадом	На дальней (средней) дистанции
Удары автоматом	Тычок стволом	На ближней дистанции
	Прикладом сбоку	На ближних и средних дистанциях
	Затыльником приклада	
	Магазином	
	Стволом	
Удары ножом		При положении лезвия ножа:
	Сверху	вниз
	Снизу	вверх
	Слева наотмашь	вниз
	Тычок (укол)	вперед
Удары малой лопатой	Справа	Наносятся на ближних и средних дистанциях
	Слева	
	Сверху	
	Тычок	

Рис. 3. Боевая фронтальная стойка:
а — вид спереди; *б* — вид сбоку

Рис. 4. Изготовки к бою:
а — без оружия; *б* — с автоматом (карабином); *в* — с малой лопатой; *г* — с ножом для удара сверху; *д* — с ножом для удара снизу; *е* — для выполнения тычка

Рис. 5. Группировка

Рис. 6. Кувырок вперед

Рис. 7. Кувырок назад

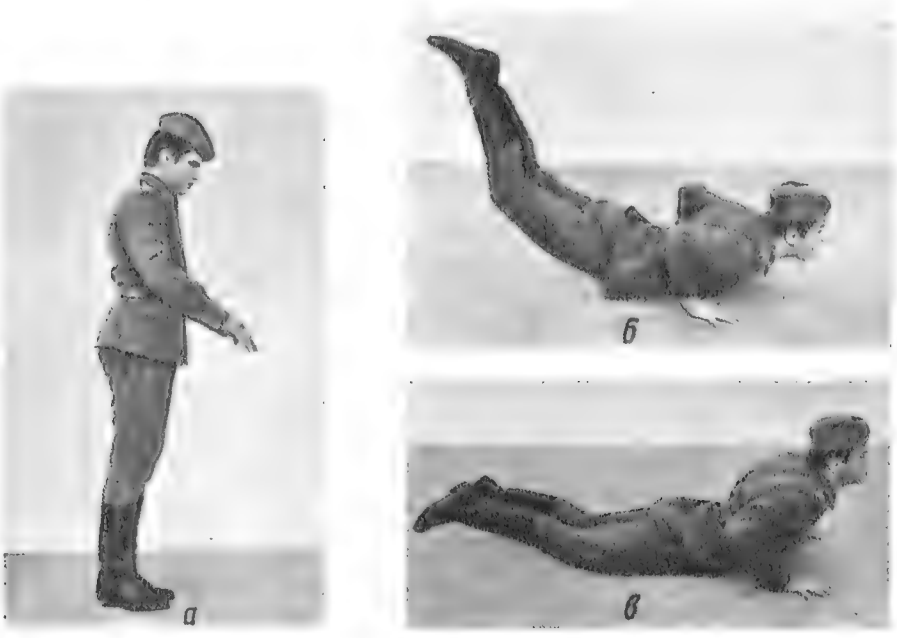


Рис. 8. Падение вперед

Рис. 9. Падение назад

Рис. 10. Падение на бок

Рис. 11. Кувырок через плечо

Рис. 12. Падение назад через партнера

Рис. 13. Падение на бок через партнера

Рис. 14. Приемы боя автоматом:
а — укол без выпада; *б* — укол с выпадом; *в* — удар прикладом; *г* — удар магазином

Рис. 15. Удары ножом:
а — снизу; *б* — сверху (см. продолжение)

Рис. 15. Удары ножом (продолжение):
в — слева наотмашь; *г* — тычок

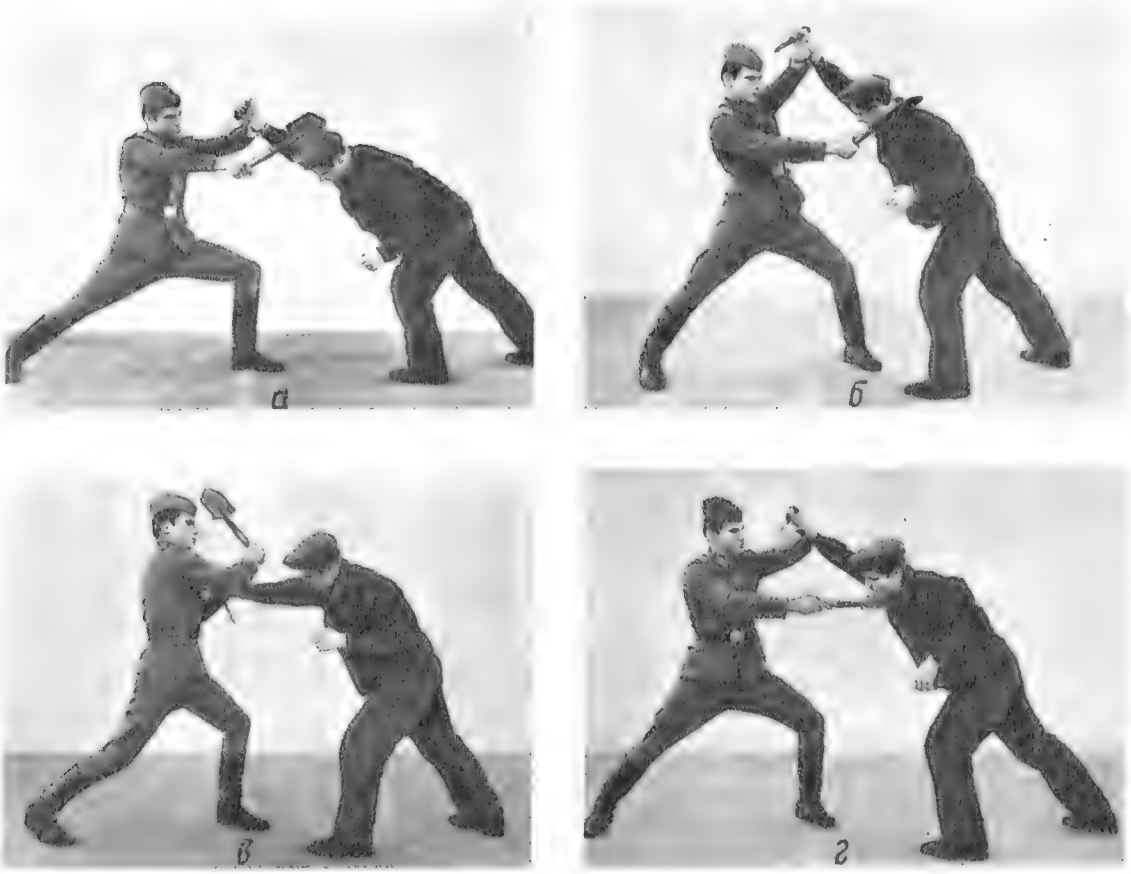


Рис. 16. Удары малой лопатой:
а — сверху; *б* — справа; *в* — слева наотмашь; *г* — тычок

Рис. 19. Удары рукой:

а — прямой удар кулаком; б — боковой удар кулаком; в — удар кулаком снизу; г — тычок пальцами; д — удар основанием ладони

Рис. 20. Удар ребром ладони

Рис. 21. Удары локтем:
а — вперед; *б* — назад

Рис. 23. Удары ногой:
а — прямой в коленный сустав; *б* — прямой в пах; *в* — сверху сбоку стопой

Рис. 24. Удар коленом

Рис. 25. Удушение сзади

Рис. 26. Удушение в положении лежа

Рис. 27. Загиб руки за спину при подходе спереди (см. продолжение)

Рис. 27. Загиб руки за спину при подходе спереди (продолжение)

Рис. 28. Загиб рук за спину при подходе сзади

Рис. 29. Рычаг руки внутрь

Рис. 30. Рычаг руки наружу

Рис. 31. Узел руки наверху

Рис. 32. Рычаг локтя на плече

Рис. 33. Бросок с захватом ног сзади

Группа приемов нападения	Разновидности приемов и действий в зависимости от вооружения, направления движения ударных частей рук, ног и т. п.	Условия применения, положения оружия
Приемы нападения без оружия		
Удары рукой	Основанием кулака Мышечной частью кулака Ребром ладони Основанием ладони Тычок пальцами Предплечьем Локтем	Наносятся в рукопашной схватке, когда военнослужащий временно оказался без оружия
Удары ногой	Носком (прямой удар) Подъемом Стопой (пробивной удар) Ребром стопы Каблуком Коленом (удар снизу)	Удары ногами особенно эффективны с преобладающим по численности противником для поражения противника после броска на землю
Болевые приемы	Загиб руки за спину Рычаг руки внутрь Рычаг руки наружу Узел руки наверху Рычаг локтя на плече или через предплечье	Применяются для травмирования, принуждения, конвоирования, обезоруживания, связывания противника
Удушения	Сзади стоя Лежа после броска С помощью подручных средств (ремень, палка)	Применяются, как правило, при нападении сзади
Броски	С захватом ног сзади Задняя подножка (через ногу, подбивом, подхватом ноги) Через спину Через голову (через себя)	Применяются для освобождения от захватов и для бросков противника на землю с последующим нанесением ударов ногами и травмированием противника

Примечание. Приемы и действия автоматом и карабином выполняются одинаково.

Приемы боя автоматом (уколы и удары) (рис. 14)

Укол без выпада (с места) наносится на ближней (средней) дистанции (*а*). Из изготовки к бою резко послать автомат штыком в цель до полного выпрямления левой руки. Равновесие не терять, туловище вперед не наклонять! После поражения цели быстро выдернуть штык и изготовиться к бою. В движении укол без выпада выполняется без остановки при нанесении укола. После поражения цели и принятия изготовки к бою продолжается продвижение вперед.

Для увеличения силы укола его можно выполнять с коротким замахом (не более 10—15 см).

Укол с выпадом (*б*) наносится по противнику, находящемуся на средней (дальней) дистанции. Автомат посылается в цель так же, как и при уколе без выпада. Одновременно, выпрямляя правую ногу и наклоняя туловище вперед, толчком правой ноги сделать выпад (широкий шаг левой ногой), ставя ногу перекатом с каблука на всю ступню. Поразив цель, не меняя положения выпада, резко выдернуть штык, принять изготовку к бою и быть готовым к последующим действиям или продолжать движение вперед шагом сзади стоящей ноги.

Тычок стволом автомата выполняется при неожиданном столкновении с противником дульной частью ствола так же, как и при уколе штыком без выпада или с выпадом.

Удары прикладом, магазином, затыльником приклада, стволом применяются при неожиданном столкновении с противником, а также после отражения его атаки.

Удар прикладом сбоку (*в*) наносится в голову противника. Резким движением правой руки снизу вверх налево, а левой — на себя влево вниз поворотом туловища влево послать угол приклада в цель. Одновременно с ударом правая нога подставляется ближе к левой.

Удар затыльником приклада наносится по голове или туловищу. Удар выполняется с замаха стволом назад за левое плечо, магазином влево вверх; затем сильным посылом обеих рук с выпадом правой ногой приклад посылается затыльником в цель.

Удар магазином (*г*) наносится в лицо, горло, туловище противника резким движением рук (автоматом вперед) от себя с одновременной подачей туловища вперед и выпрямлением ног.

Удар стволом (штыком-ножом) автомата наносится в незащищенные части тела противника.

Удары наносятся с короткого замаха резким рубящим движением слева направо или справа налево. Во всех случаях после поражения противника быстро принимается изготовка к бою.

Удары ножом и малой лопатой

Удары ножом (рис. 15) наносятся при непосредственном столкновении с противником.

Удар снизу (*а*) выполняется с короткого замаха ножом вниз назад. С шагом вперед нанести резкий удар в живот (в бок, под лопатку) противника. После удара быстро выдернуть нож и принять боевую стойку или повторить удар.

Удары сверху и слева наотмашь (*б*, *в*) выполняются с короткого замаха ножом вверх (влево). С шагом вперед (или без шага) нанести резкий удар в шею, грудь или спину. После удара быстро выдернуть нож и принять боевую стойку или повторить удар.

Тычок (укол) ножом (*г*) наносится в живот, бок или спину с шагом вперед.

Удары малой лопатой (рис. 16) наносятся сверху (*а*), справа (*б*), слева наотмашь по голове (*в*), шее, рукам; тычок выполняется в лицо и горло (*г*). Из боевой стойки с короткого замаха (вправо, влево, вверх, назад) с шагом вперед (или выпадом) правой ногой наносится удар ребром лопаты или тычок. После поражения противника быстро принимается боевая стойка, при необходимости удар повторяется.

Организация и методика обучения приемам нападения с оружием

Приемы боя автоматом, ножом, малой лопатой разучиваются групповым односторонним способом с использованием фашин, чучел, мишеней и других обозначенных целей. Обучаемые должны реально видеть цель, занимать по отношению к ней определенную боевую позицию, чувствовать момент укола, удара, тычка. Поэтому выполнение приемов с оружием по воздуху крайне нежелательно. В исключительных случаях допустимо разучивание структуры приема с имитацией уколов и ударов. Однако дальнейшее разучивание и тренировка в выполнении приемов с оружием должны обязательно проводиться по обозначенным целям специально оборудованных городков или площадок для обучения приемам рукопашного боя (приложение 1).

Организация обучения приемам боя с оружием, последовательность разучивания, действия командира в процессе обучения имеют свои особенности, но в целом организация обучения приемам рукопашного боя общая, и она изложена в разделе «Обучение отдельному приему рукопашного боя».

Остановимся на основных вопросах разучивания приемов нападения с оружием.

УКОЛЫ ШТЫКОМ АВТОМАТА разучиваются в такой последовательности:

по разделениям на месте без выпада, с выпадом;

в целом на месте без выпада, с выпадом;

в движении шагом, бегом, без выпада, с выпадом по одиночной цели;

в движении шагом, бегом по группе целей;

нанесение уколов после отбива оружия противника;

тренировка в нанесении уколов по группе целей с разнообразными предварительными действиями по сигналам и командам командира, со сменой направления и скорости движения, с преодолением препятствий, после переползаний и т. п.

Построение обучаемых при разучивании уколов — сбоку от линии чучел сменами (шеренгами) в одно-двухшереножном строю (приложение 1, учебное место 9). Подразделение предварительно рассчитывается на смены исходя из наличия чучел на первой линии мишеней. Смены поочередно вы-

зываются на исходное положение перед линией мишеней (чучел). В зависимости от способа нанесения укола (без выпада, с выпадом, с места или в движении) устанавливаются исходное положение и порядок действий по установленным командам.

Такое построение и порядок работы позволяют всем обучаемым видеть показ приемов руководителем и исправление ошибок в очередной смене (шеренге), а находящиеся в строю видят, как выполняют приемы их сослуживцы, и сравнивают со своими действиями.

Место занятий должно быть специально оборудовано и накануне подготовлено. Для взвода необходимо иметь группу мишеней (чучел) — не менее двух-трех линий по 4—5 чучел в каждой.

Рассмотрим **последовательность действий командира** — руководителя занятий при обучении приемам нападения с оружием на примере разучивания **укола с выпадом.**

После ознакомления с приемом и определения порядка выхода к чучелам и ухода от них командир подает команду **«Первая смена, на исходное положение к чучелам шагом — МАРШ».** Согласно расчету первая смена (4—6 человек или отделение) выходит на исходное положение, заранее установленное руководителем занятия или обозначенное указками (флажками). Командир подает команды: **«Выполняем укол штыком с выпадом по разделениям»; «К бою — ГОТОВЬСЬ»; «Нанести укол с выпадом, остаться в положении укола, делай — РАЗ».** Исправляя общие ошибки, он указывает на отдельные детали: **«Левая рука полностью выпрямлена, ствол автомата является как бы продолжением левой руки, ногу в выпаде ставить с пятки на всю ступню, голень перпендикулярна земле».** Далее командир подает следующие команды: **«Не меняя положения ног и туловища, движением рук на себя выдернуть штык, делай — ДВА»; «Оттолкнуться впереди стоящей ногой назад и движением автомата вперед принять изготовку к бою, делай — ТРИ».** После каждого счета руководитель уточняет отдельные положения, исправляет допущенные ошибки.

Для ухода от чучел смене подается команда **«Обойти чучела слева — ВПЕРЕД».** По этой команде смена в положении изготовки к бою ускоренным шагом обходит чучела слева; пройдя 5—6 шагов, военнослужащие самостоятельно берут автоматы в руку (к ноге) и возвращаются на свое место в строю, а очередная смена в это время занимает исходное положение перед чучелами. Так, каждая смена 2—3 раза выполняет прием по разделениям, а командир, исправляя ошибки, добивается правильного и четкого выполнения приема. Затем действия обучаемых на первые два счета объединяются и укол выполняется на два счета: на счет «раз» — выполнить укол с выпадом и немедленно выдернуть штык, на счет «два» — уйти с выпада и принять изготовку к бою. Распоряжения, команды, действия руко-

водителя по исправлению ошибок аналогичны начальному разучиванию, количество повторений зависит от качества выполнения приема (в среднем 2—3 раза).

После того как обучаемые овладеют техникой приема, они продолжают дальнейшее его разучивание выполнением в целом по команде **«КОЛИ».** Руководитель дает возможность обучаемым 3—4 раза самостоятельно отработать прием, проанализировать технику выполнения и свои действия.

При выполнении уколов самостоятельно руководитель основное внимание обучаемых обращает на отработку точности, быстроты и силы уколов.

Усложняя условия выполнения укола и приближая их к реальным, командир продолжает дальнейшее разучивание укола в движении шагом и бегом, по одиночным и групповым чучелам и т. п.

В этом случае для уплотнения занятия применяется построение развернутым строем по сменам (шеренгам) в 10—12 шагах перед линией чучел. Командир дает распоряжение **«В движении шагом нанести укол с выпадом, в положении изготовки к бою обойти мишень слева, пройти 10 шагов, остановиться, взять оружие в руку (к ноге) и повернуться кругом. Первая смена — ВПЕРЕД».** По этой команде очередная смена выходит на исходное положение. Первая смена военнослужащих ускоренным шагом начинает движение к чучелам, за 5—6 шагов до них самостоятельно принимает изготовку к бою, с боевой дистанции без остановки наносит укол и, продолжая движение, обходит чучела. На указанном рубеже обучаемые останавливаются и берут оружие в руку (к ноге). Затем следует команда **«Вторая смена — ВПЕРЕД»** или **«ВПЕРЕД».** Командир стоит у линии чучел и делает короткие замечания, устраняет ошибки. Эффективность и плотность занятия тем выше, чем насыщеннее тренировочным оборудованием (чучелами, мишенями) учебный городок, площадка. Если на площадке 2—3 линии по 4—5 чучел, то в этом случае обучаемые, получив замечания по технике выполнения на первой линии, пытаются исправить ошибки при уколе следующих чучел. В конце разучивания уколов дается задание на самостоятельное выполнение приемов с целью закрепления навыков в их выполнении.

Дальнейшее совершенствование в выполнении уколов рекомендуется проводить в такой последовательности:

нанесение уколов в движении с постепенным увеличением темпа движения до передвижения бегом;

выполнение уколов потоком с поражением группы чучел;

выполнение уколов с чередованием с другими действиями по командам и сигналам, после переползаний, преодоления препятствий и т. п.

Комплексные действия с оружием воспитывают у личного состава способность действовать инициативно, решительно, смело, быстро переключаться с одних действий на другие. На

таких тренировках от руководителя занятий требуются: четкая подача предварительных распоряжений; точное определение направления и скорости движения, начального и конечного положения военнослужащих, их действий по установленным сигналам; поддержание высокой дисциплины на занятиях.

Приемы и простейшие действия с автоматом необходимо регулярно включать в подготовительную часть занятий по рукопашному бою с целью доведения навыков в их выполнении до автоматизма.

УДАРЫ АВТОМАТОМ (прикладом, затыльником, магазином, стволом) разучиваются в такой последовательности:

выполнение ударов по обозначенной цели на месте по разделениям и в целом;

выполнение ударов в движении;

выполнение ударов после отбива оружия противника влево (вправо, вниз направо);

совершенствование в нанесении ударов по группе целей, в сочетании с отбивами, уколами, после выполнения дополнительных действий — перебежек, переползаний, преодоления препятствий и т. д.

При обучении приемам боя автоматом применяется построение — двухшереножный разомкнутый строй с интервалами 2—3 шага, шеренги лицом друг к другу на расстоянии 6—8 шагов, одна из них с тренировочными палками, или сменами (шеренгами) перед линией чучел для поочередного разучивания ударов (приложение 1, учебное место 9).

Проведя ознакомление, командир приступает к разучиванию.

Последовательность действий руководителя занятия на примере разучивания **удара прикладом.** Командир подает команду **«Выполняем удар прикладом в голову по разделениям. К бою — ГОТОВЬСЬ. Нанести удар и остаться в положении удара, делай — РАЗ».** Он проходит вдоль строя, исправляет ошибки, уточняет положение рук, оружия, работу ног и туловища при нанесении удара. **«Принять изготовку к бою, делай — ДВА».** Можно подать другую команду: **«Остаться на ударе, прикладом (магазином) — БЕЙ».** После исправления ошибок изготовка к бою принимается по команде **«ЗАКРОЙСЬ».** По разделениям удары выполняются 2—3 раза, затем 4—5 раз в целом по команде **«Прикладом (магазином) — БЕЙ».** После нанесения удара обучаемые немедленно принимают изготовку к бою.

Совершенствование ударов проводится двухсторонним групповым способом, когда одна шеренга с тренировочными палками обозначает противника, вторая — наносит удары. Если тренировочных палок недостаточно, то подразделение рассчитывается на смены (шеренги) с интервалами между обучаемыми 3—4 шага. Одна из смен (шеренг) становится с палками, остальные действуют по командам руководителя так же, как и при отработке уколов — сменами (шеренгами).

Дальнейшее совершенствование ударов продолжается в движении. После того как командир определит исходное положение (стоя, лежа, за укрытием и т. д.), что сделать (какие удары нанести), порядок выполнения (потоком), дистанцию (5—6 шагов), конечное положение (изготовка к бою, к стрельбе и т. д.), он подает команду **«Взвод потоком, дистанция шесть шагов, первая смена (шеренга) — ВПЕРЕД»** (или **«Бегом — ВПЕРЕД»**).

Одна смена удерживает тренировочные палки большими шарами на высоте головы. Остальные смены каждая по 2—4 раза в движении по командам командира наносят удары прикладом. Затем разучивание усложняется — тренировочные палки с шарами поднимаются на пути обучаемых неожиданно (упражнение повторяется 2—4 раза).

Заканчивается разучивание ударами по группе целей в сочетании с уколами штыком (стволом), преодолением простейших препятствий, действиями из-за укрытий, по сигналам и командам руководителя.

В такой же последовательности разучиваются удары затыльником приклада, магазином и стволом.

Укол штыком и удар прикладом (магазином) после отбива оружия противника влево — технически сложный прием. Он разучивается по разделениям в двухшереножном строю двухсторонним групповым способом (одна шеренга с тренировочными палками, другая — с автоматами); если тренировочных палок недостаточно, то обучение проводится сменами (шеренгами), интервал между военнослужащими в шеренге 3—4 шага.

По команде командира **«К бою — ГОТОВЬСЬ»** шеренги (смены) с тренировочными палками (первые номера) и с автоматами (вторые номера) принимают боевую стойку напротив друг друга. Командир уточняет: **«Палки держать слева обеими руками сверху, малым шаром вперед»**. Далее по команде **«КОЛИ»** первые номера медленно посылают палки в левое плечо вторых номеров с выпадом правой ногой. Вторые номера по команде **«Влево — ОТБЕЙ»** производят отбив палки влево и остаются в положении отбива. Руководитель исправляет ошибки, делает замечания по технике выполнения. Если обучаемые выполняют отбив не резко, не коротким, а широким движением ствола влево и теряют равновесие, то командир может подать команду **«Отставить»**, вернуть обе шеренги в исходное положение, указать на недостатки и повторить команду **«Влево — ОТБЕЙ»**. После отбива вторые номера остаются в положении отбива, а первые номера делают шаг левой ногой влево и полуоборотом направо, приставив правую ногу к левой, подставляют большой шар для удара прикладом (магазином).

Разучивание удара прикладом (магазином) начинается по команде **«Прикладом (магазином) — БЕЙ»**. Вторые номера наносят удар и остаются на ударе. После уточнения конечного

положения удара по команде командира **«ЗАКРОЙСЬ»** обе смены (шеренги) принимают положение изготовки к бою. Прием выполняется 2—4 раза, затем его разучивание продолжается выполнением в целом по команде **«Влево — ОТБЕЙ, прикладом сбоку (магазином) — БЕЙ».** По этой команде первые номера обозначают укол тренировочной палкой (малым шаром) и после отбива быстро подставляют для удара большой шар; вторые номера, выполнив отбив влево, наносят удар, затем, приняв изготовку к бою, обходят противника и останавливаются на указанном рубеже.

В дальнейшем прием выполняется 2—4 раза в целом в быстром темпе. Такая же организация обучения уколу штыком после отбива.

Удары затыльником приклада и стволом применяются редко. Удар затыльником приклада наиболее целесообразно применять после нанесения укола вперед по второму (сзади нападающему) противнику, поворотом направо кругом, поднимая автомат к левому плечу для замаха и удара (см. описание техники удара).

Удар стволом (штыком) наносится в случаях, когда после отбива оружия противника он приблизился на расстояние, не позволяющее нанести укол. Противник поражается коротким рубящим ударом ствола (штыка) наотмашь по шее или в лицо.

Совершенствование в выполнении ударов автоматом проводится в той же последовательности, как и при обучении уколу в движении.

УДАРЫ НОЖОМ разучиваются, как правило, в целом, групповым односторонним способом, с использованием чучел, стоек с фашинами и других обозначенных целей. Организация занятия и последовательность разучивания те же, что и при разучивании уколов автоматом.

При разучивании приемов в целом руководитель занятия должен наглядно проводить ознакомление с приемом: короткая амплитуда замаха (чтобы удар получился неожиданным, в этом случае противнику трудно будет защититься или уйти от удара); резкий и сильный удар (за счет дополнительных усилий разворота верхней части туловища плечевого пояса и приставного шага); немедленное возвращение после удара в положение боевой стойки (чтобы быть готовым к повторному удару или другим действиям). Это **основные три элемента,** на которые руководитель занятия должен обращать внимание на всех этапах обучения ударам ножом.

Не исключено (в зависимости от уровня подготовленности обучаемых) разучивание ударов по разделениям на три или два счета, но в основу разучивания ударов необходимо положить прием целостного разучивания, что позволит сократить время на овладение ударами.

Совершенствование техники нанесения ударов проводится в такой последовательности:

нанесение ударов скачком вперед, в движении шагом и бегом;

нанесение ударов в движении по группе чучел;

нанесение ударов после выполнения дополнительных действий (переползаний, кувырков) по неожиданно появляющимся целям (тренировочной палке с мягким наконечником или с фашиной) и т. п.

УДАРЫ МАЛОЙ ЛОПАТОЙ. Несколько обособленно в приемах рукопашного боя стоят действия малой лопатой. В практике обучения личного состава навыки владения малой лопатой прививаются редко. Но учитывая, что приемы рукопашного боя лопатой очень эффективны как в атаке, так и в защите, на занятиях им необходимо уделять должное внимание.

Последовательность разучивания и совершенствования ударов малой лопатой в целом та же, что и при обучении ударам ножом, уколам штыком автомата. Более сложны по технике выполнения удары после отбивов атак противника с оружием. Поэтому остановимся на последовательности разучивания удара лопатой после отбива.

Для разучивания необходимы тренировочные палки с фашинными (мягкими) наконечниками (на 50% личного состава). Обучаемые строятся в двухшереножный строй, шеренги лицом друг к другу на расстоянии 5—6 шагов, интервал между военнослужащими в шеренгах 3—4 шага. Одна шеренга (первые номера) — с тренировочными палками, вторая — с малыми лопатами. Если палок не хватает, необходимо разделить подразделение на смены по количеству имеющихся тренировочных палок (см. организацию обучения уколам и ударам автоматом).

Действия руководителя занятий при разучивании. Командир подает команды и распоряжения: **«К бою — ГОТОВЬСЬ»; «Прием выполняем по разделениям. Первым номерам по команде «Вниз направо (влево, вправо) — ОТБЕЙ» нанести укол, вторым номерам быстрым полукруговым движением правой руки вниз направо (влево, вправо) отбить оружие противника, делай — РАЗ; с шагом левой вперед повернуться направо, захватить левой рукой между рук противника его оружие и, потянув оружие на себя, нанести удар (имитировать удар ребром лопаты по шее (голове, лицу), делай — ДВА; принять изготовку к бою, делай — ТРИ».** При необходимости после каждого счета руководитель исправляет ошибки, уточняет отдельные положения.

Повторить прием 2—3 раза по разделениям: **«Вниз направо — ОТБЕЙ, делай — РАЗ; делай — ДВА; делай — ТРИ»** и т. д. Выполнить прием в целом в медленном темпе по команде **«Отбив лопатой вправо, удар справа (сверху) по голове — начи-НАЙ».** Первые номера выполняют (имитируют) укол в правую верхнюю часть туловища с выпадом, вторые номера отбивают палку, захватывают ее левой рукой, тянут на себя и

наносят (имитируют) удар справа (сверху) по голове. Такое упражнение смены (шеренги) могут выполнять у чучел. Первые номера, стоя у чучел с тренировочными палками, наносят укол, вторые номера выполняют отбив палки и удар по чучелу (фашине). Упражнение повторяется 2—3 раза.

В заключение разучивания прием выполняется в парах самостоятельно. Военнослужащие с лопатами действуют в зависимости от направления атак партнеров с палками. При уколе в живот и ниже наиболее эффективен отбив вниз направо с последующим ударом справа (сверху) по голове или тычок в лицо; при уколе в верхнюю часть туловища слева — отбив влево, удар наотмашь слева по шее или голове; при уколе в правую часть — отбив вправо, удар справа или тычок в лицо. Выполняя прием самостоятельно, обучаемый должен найти наиболее рациональные и удобные для него контрудары после отбива и довести их выполнение до автоматизма.

Дальнейшее совершенствование навыков в нанесении ударов и выполнении приемов защиты лопатой необходимо проводить с постепенным усложнением обстановки аналогично организации тренировок по нанесению уколов автоматом.

Руководитель! Помни о мерах безопасности, которые неукоснительно должны соблюдаться на занятиях с оружием.

Приемы нападения без оружия

Удары рукой

При ударе рукой важное значение имеет правильное положение пальцев кисти в кулаке и кулака в момент удара по отношению к предплечью. Правильное положение пальцев, сжатых в кулак, показано на рис. 18. Для этого необходимо сжать кисть руки, начиная с мизинца, сверху наложить большой палец, сильно прижав его ко второй фаланге среднего пальца. Кулак должен быть крепко сжат, что предохраняет основания пальцев от травм. Тыльная сторона кулака составляет прямую линию с предплечьем. Ударная часть — основание сжатых в кулак пальцев (рис. 17, *а*).

Прямой удар кулаком (рис. 19, *а*) наносится из различных стоек в голову и по туловищу на ближних и средних дистанциях.

Для нанесения прямого удара рукой необходимо из левосторонней боевой стойки резко, но без чрезмерного напряжения мышц тела и руки послать правый кулак по кратчайшему пути в цель, разворачивая его справа налево (вкручивая). Одновременно другая рука резко отводится локтем назад, кулак разворачивается ладонью вверх. В момент соприкосновения кулака с целью правая нога приставляется ближе к левой, кратковременно сильно напрягаются мышцы тела. После удара быстро вернуться в боевую стойку.

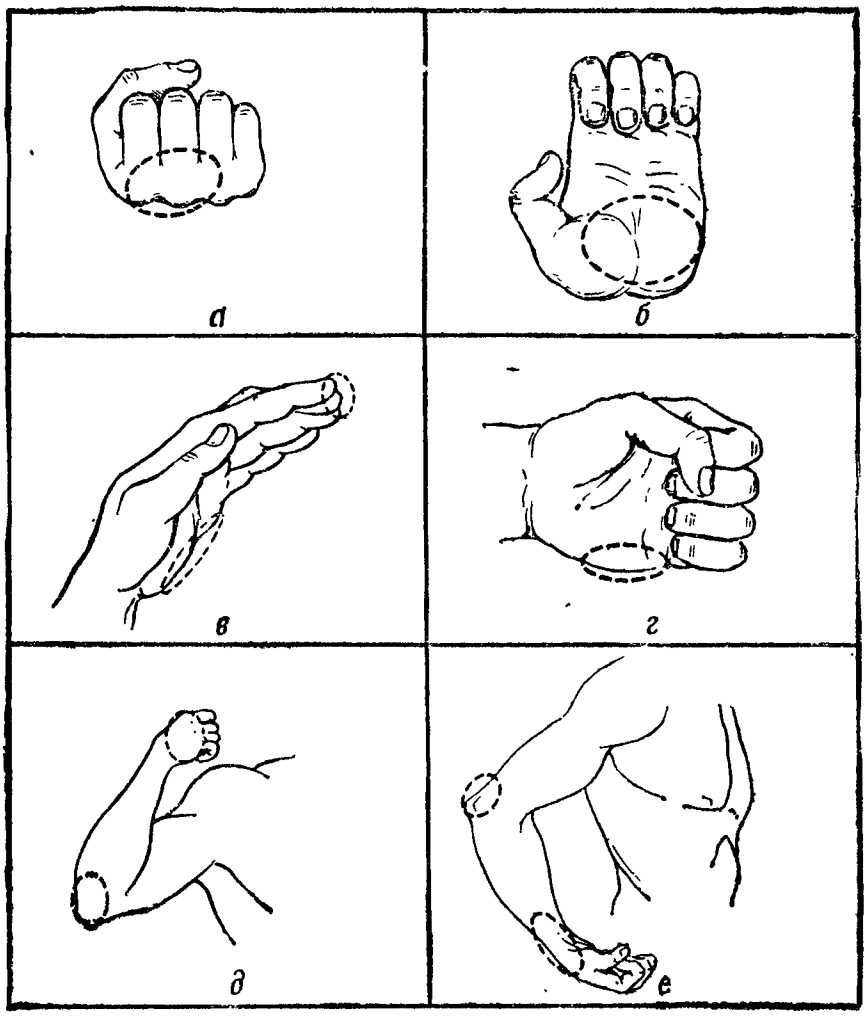


Рис. 17. Ударные части руки:

а — основание кулака (основание согнутых в кулак пальцев); *б* — основание ладони; *в* — концевые фаланги пальцев (рука — копье) и ребро ладони; *г* — мышечная часть кулака (кулак — молот); *д* — локоть и тыльная часть кулака; *е* — предплечье и локоть

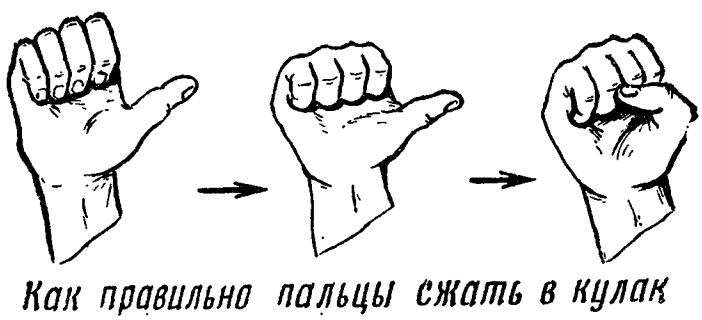


Рис. 18. Положение пальцев, сжатых в кулак

Боковой удар кулаком (*б*) эффективен для атаки сбоку на ближней дистанции, а также при контратаках с уклоном под бьющую руку противника. Удар наносится основанием согнутых в кулак пальцев: в висок, челюсть, ухо, солнечное сплетение, по туловищу.

Для нанесения бокового удара необходимо из боевой стойки направить руку в цель, кулак развернуть пальцами внутрь и, описывая им дугу по горизонтали, нанести удар. В момент удара предплечье должно быть поднято локтем вперед. Удар может наноситься с шагом и без шага, хлестко, с использованием разворота туловища.

Удар кулаком снизу (*в*) применяется на ближней дистанции, наносится в область солнечного сплетения, подбородок, а когда противник наклоняется вперед — в лицо.

Удар выполняется основанием кулака, развернутого ладонью вверх (на себя). В удар вкладывается инерционная сила разворота туловища.

Тычок пальцами (*г*). При тычке пальцы ударной руки полностью не выпрямлять, а слегка согнуть их в суставах фаланг так, чтобы кончики пальцев были на одной линии.

Тычок может выполняться с поворотом кисти и предплечья руки внутрь как при нанесении прямого удара кулаком (ладонью вниз), так и без разворота ладони (ладонью вверх).

Удар основанием ладони (*д*). По технике удар выполняется так же, как и прямой удар кулаком, но кисть при этом не сжимается в кулак, а полусогнутые пальцы руки отводятся назад так, чтобы основание ладони было открыто.

Удар наносится снизу в подбородок или переносицу. В момент соприкосновения с целью все пальцы ударной руки необходимо напрячь, что будет способствовать концентрации силы удара.

Кроме рассмотренных основных ударов рукой наносятся также удары ребром ладони (рис. 20), локтем (рис. 21), предплечьем и др.

Удары ногой

Удары ногой очень эффективны, отличаются большой силой и просты в исполнении. Основные требования к технике ударов ногой — быстрота, точность, сила и устойчивое положение бьющего в момент удара по цели.

Применяются на средних и дальних дистанциях и выполняются носком, подъемом, стопой, каблуком, коленом.

Удары наносятся в основном в нижнюю часть туловища: живот, поясницу, копчик, пах, коленные суставы, голень и по верхнему своду стопы. После броска противника на землю удары наносятся в любую уязвимую часть тела и голову.

Основные ударные части ноги представлены на рис. 22.

Прямой удар (рис. 23, *а*, *б*) является основным из ударов, выполняемых ногой. Наносится из левосторонней или правосторонней стойки (реже фронтальной) разгибанием ноги или маховым движением. Прямой удар разгибанием наносится так: поднимая бедро правой ноги вперед вверх (стопа пяткой поднимается вверх к ягодице), резким движением разогнуть ногу в коленном суставе и нанести носком (подъемом) удар по цели. В момент удара максимально напрячь мышцы живота и передней поверхности бедра. Опорная нога слегка согнута, в момент удара стопа от земли не отрывается, руки, согнутые в локтях, резко выводятся назад для поддержания равновесия и усиления удара. После удара мышцы немедленно расслабляются и нога опускается в положение боевой левосторонней стойки.

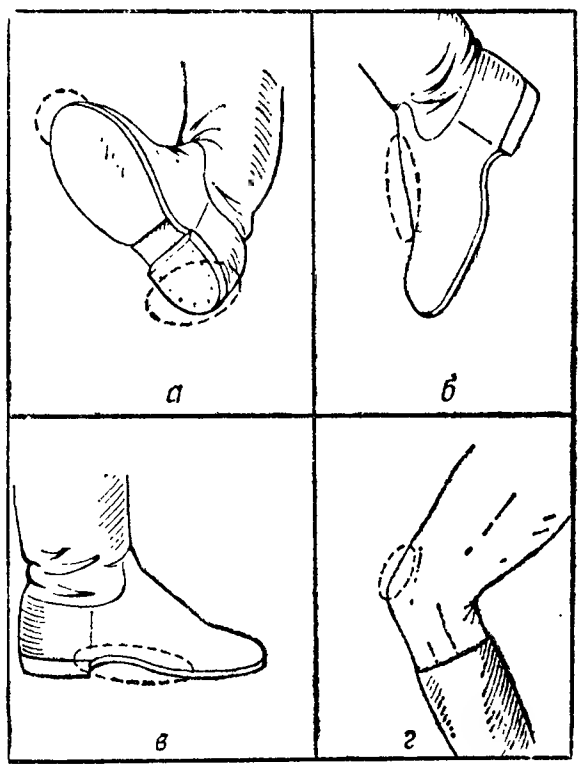


Рис. 22. Ударные части ноги:
а — носок стопы и пятка; *б* — подъем стопы; *в* — ребро стопы; *г* — колено

Боковой удар наносится со средней и дальней дистанции стопой, наружным краем стопы и каблуком в голень, коленный сустав, живот и по пояснице. Наиболее эффективен удар в коленный сустав стопой сбоку (рис. 23, *в*).

Из боевой стойки подтянуть правое бедро вверх, стопа подошвой поднимается вдоль внутренней поверхности левой ноги к паху. Разворачивая бедро коленом в направлении цели и разгибая ногу в коленном суставе, нанести удар в голень краем стопы, или в колено сбоку — пробивным ударом стопы, или в подреберье (живот) — каблуком (носок взять на себя). В момент удара напрячь мышцы, туловище чуть отклонить в сторону, противоположную удару, одноименную руку направить (одновременно с движением ноги) в сторону цели, вторую руку опустить ближе к паху в готовности блокировать возможный контрудар. После удара мышцы расслабить и немедленно вернуться в боевую стойку.

Удары стопой или каблуком сверху выполняются по верхнему своду стопы, по голени — при захватах противником туловища сзади, по лежащему противнику (после броска) — с короткого замаха резкими ударами в болевые точки.

Удар коленом в пах применяется при освобождении от за-

хватов туловища спереди, удар в лицо (рис. 24, *а*, *б*) — по наклонившемуся противнику.

Техника этих ударов проста, особое внимание необходимо обращать на сохранение равновесия при нанесении ударов.

Организация и методика обучения ударам рукой и ногой

Удары рукой и ногой могут быть эффективным средством поражения противника, когда возникает необходимость вести рукопашную схватку без оружия. Сильный и точный удар или серия ударов вызывают временную потерю противником двигательной способности и сознания, сильные болевые ощущения, травмы и даже смерть.

Наиболее эффективны удары ногой, так как они отличаются большой силой и могут наноситься одновременно с действиями холодным оружием против нескольких противников.

Наиболее уязвимые области (точки) тела человека, ударные части руки и ноги представлены на рис. 2, 17 и 22. Их необходимо изучить с подчиненными, чтобы они приступали к изучению ударов рукой и ногой, будучи уверенными в их эффективности.

Удары рукой и ногой разучиваются, как правило, в целом, групповым односторонним способом на тренировочном оборудовании специальных городков и спортивных залов (боксерские мешки, груши, чучела, настенные макеты, планшеты и т. д.).

Организация занятия аналогична организации занятия по разучиванию уколов и во многом зависит от оснащенности мест обучения тренировочными снарядами. Желательно, чтобы весь личный состав мог одновременно выполнять удары по цели, если же такой возможности нет, то обучение осуществляется на имеющемся оборудовании поочередным выполнением приемов сменами (шеренгами) или потоком по командам руководителя занятий.

Для наглядности обучения на чучелах, настенных макетах, полужестких планшетах, тренировочных мешках должны быть нанесены контуры тела человека и ярко обозначены уязвимые точки.

С первых занятий следует добиваться от подчиненных нанесения точных, сильных и неожиданных для противника ударов.

Последовательность разучивания ударов:

выполнить несколько раз боевые стойки (левостороннюю, правостороннюю, фронтальную);

в боевой стойке (изготовке к бою) выполнить несколько передвижений шагом, скачком;

разучить удар на месте в медленном темпе с фиксацией наиболее значимых элементов удара, например: прямой удар кулаком — тыльная часть кулака в момент удара должна быть на одной прямой с предплечьем; при прямом ударе ногой —

движение начинать с бедра, а заканчивать хлестом голени и т. д.;

выполнить одиночные удары на быстроту и точность на месте, затем в движении;

выполнить серии одноименных ударов двумя руками по одной цели;

после разучивания нескольких ударов руками и ногами выполнить серию разноименных ударов по одной и нескольким целям на месте и в движении;

совершенствовать удары в усложненной обстановке, полузатемненном зале, при мигающем свете, звуковых помехах; нанести удары по внезапно появляющимся целям и т. п.

В конце разучивания каждого удара рукой или ногой необходимо дать время на самостоятельное закрепление навыков. Каждое упражнение выполняется 3—4 раза.

Рассмотрим **действия командира при обучении ударам** на примере разучивания прямого удара кулаком (удар основанием сжатых в кулак пальцев). Как и для всех приемов, разучиваемых в целом, необходимо наглядно провести ознакомление с ударом, обратив внимание на основные элементы в технике удара. Порядок разучивания: **«Приступаем к разучиванию прямого удара кулаком в медленном темпе»; «Левостороннюю боевую стойку напротив чучел** (планшетов и т. д.) **— ПРИНЯТЬ»; «Остаться на ударе прямым в голову в медленном темпе — БЕЙ»; «Товарищи, обратите внимание — кулак правой руки направляется в цель ввинчивающим движением справа налево. На последней трети пути — кулак повернут пальцами вниз, тыльная часть его составляет продолжение предплечья. В момент удара финальным усилием верхней части туловища** (плечевого пояса), **бедра, приставного шага сконцентрировать силу удара кратковременным напряжением всех мышц с одновременным резким выдохом»; «Повторяем удар в медленном темпе в целом»; «Боевую стойку — ПРИНЯТЬ»; «Прямым в голову — БЕЙ»** и т. д. После того как обучаемые освоят технику удара в медленном темпе, необходимо перейти к выполнению ударов левой и правой рукой в боевом темпе. На этом этапе основное внимание необходимо обратить на быстроту, точность и силу удара.

РЕКОМЕНДАЦИИ РУКОВОДИТЕЛЮ И ОБУЧАЕМЫМ. При нанесении ударов не закрепощайте преждевременно мышцы рук и туловища. Удар наносите хлестко с кратковременным сокращением мышц: руки — сжатием пальцев в кулак; плечевого пояса и бедра — фиксированием момента удара; мышц живота — резким выдохом в момент нанесения удара по цели.

Удар наносите в точку, расположенную на 7—10 см дальше (в глубине) цели. Для отработки таких ударов необходимы полужесткие планшеты, закрепленные на пружинах (приложение 2).

Прямой удар — основной в освоении техники всех ударов рукой, поэтому его отработке необходимо уделять внимание на каждом занятии. При выполнении ударов в движении обращайте внимание на согласованное движение ног с ударами руками.

Удары необходимо уметь наносить с обеих рук, из различных стоек, по неподвижным и подвижным целям. Если оборудования (чучел, боксерских мешков и т. д.) на всех недостаточно, то обучение проводить поочередным выполнением сменами (шеренгами) или потоком (см. организацию обучения уколам).

В дальнейшем в той же последовательности разучить удары кулаком сбоку и снизу, ребром и основанием ладони, мышечной частью кулака, предплечьем, локтем и тычки пальцами.

Удары ногой разучиваются в следующем порядке:

удар носком — прямой удар ногой в пах; по лежащему противнику — в живот, в копчик, по пояснице, в голову;

удар стопой — боковой пробивной удар в коленный сустав, в область печени, селезенки; ребром стопы в голень;

удар каблуком — разновидность удара стопой, чаще наносится сверху по лежащему противнику или при нанесении бокового удара;

удар коленом — снизу в пах, в лицо наклонившегося противника.

Последовательность разучивания в основном та же, что и для ударов рукой.

Поскольку из ударов ногой основным является прямой удар — разгибанием ноги, остановимся на порядке его разучивания: **«Прямой удар ногой разучим по разделениям»** (как исключение); **«Левостороннюю боевую стойку — ПРИНЯТЬ»; «Сгибая ногу в коленном суставе, поднять бедро правой ноги вперед вверх, руки, согнутые в локтях, впереди, делай — РАЗ»; «Выпрямляя правую ногу, направить ее носком вперед, выполнив удар** (хлест), **локти отвести назад, делай — ДВА»; «Сгибая ногу в коленном суставе, опустить ее вниз, принять боевую стойку, делай — ТРИ».** Каждое положение уточнить, исправить ошибки. По команде **«В целом, в медленном темпе прямым** (носком) **в пах — БЕЙ»** обучаемые выполняют удары в медленном темпе, после каждого удара принимая боевую стойку. Руководитель, исправляя ошибки, добивается технически правильного выполнения приема.

Чтобы добиться начала выполнения удара с движения бедра, рекомендуется несколько раз прямой удар по цели наносить через 40—50-сантиметровое препятствие.

Затем руководитель подает следующие команды: **«Выполняем прямой удар ногой в быстром темпе»; «Носком ноги — БЕЙ ... БЕЙ ... БЕЙ ...»; «Выполняем удар в движении»; «Боевую стойку — ПРИНЯТЬ»; «Два шага вперед, на третьем прямой удар ногой»; «Упражнение три раза подряд — начи-НАЙ».**

Руководитель проходит вдоль строя, по ходу делая замеча-

ния и исправляя ошибки. Особое внимание необходимо обратить на то, чтобы за подъемом бедра следовал резкий хлест голенью в цель.

Дальнейшее совершенствование в нанесении удара ногой проводится выполнением ударов левой и правой ногой как разгибанием, так и махом по неподвижным и подвижным целям, после дополнительных действий, в сериях ударов ногами и руками, самостоятельным выполнением ударов на тренировочном оборудовании.

Основные команды, подаваемые при обучении ударам рукой и ногой: **«К бою — ГОТОВЬСЬ»; «Боевую левостороннюю** (правостороннюю, фронтальную) **стойку — ПРИНЯТЬ»; «Прямым** (сбоку, снизу) **левой** (правой) **— БЕЙ»; «Ребром** (основанием) **ладони — БЕЙ»; «Ногой прямым** (боковым, каблуком, стопой, ребром стопы, подъемом, коленом) **— БЕЙ».** Для выполнения серий ударов подаются команды: **«Правой прямой в голову, левой снизу в живот, носком ноги в пах — БЕЙ»** и т. д.

Удушения

Уничтожение или травмирование противника удушением — эффективный прием, который чаще выполняется в положении стоя и лежа при нападении на него сзади как с помощью подручных средств (ремня, веревки), так и без них.

Удушение сзади (рис. 25). Бесшумно подойти к противнику (*а*), нанести удар стопой в подколенный сгиб его ноги, одновременно одной рукой быстро за волосы (каску) отогнуть голову назад (*б*), а предплечье другой руки наложить на горло и соединить свои руки (*в*). Прижимая противника, развернуться и навалить его на свою спину, оторвать от земли и завершить удушение (*г*).

Удушение в положении лежа (рис. 26). Бесшумно сблизиться с противником, лежащим на земле грудью вниз, и прыжком сесть на его поясницу, поставив левую ногу на колено, а правую — впереди под плечо ступней на землю (*а*). Нанести удар в основание головы (*б*) и за волосы отогнуть голову назад (к себе). Наложив предплечье другой руки на горло, соединить руки (*в*). Упираясь ногами в землю и продолжая отгибать голову, провести удушение. При сопротивлении противника перекатиться на спину, обхватить туловище противника ногами, соединить их и, сжимая бедрами туловище, прогибаясь (выпрямляясь), провести двойное удушение (*г*). Удушение лежа нередко используется после броска противника с захватом ног сзади.

Удушение с помощью ремня (веревки) проводится после бесшумного сближения с противником сзади. Для этого необходимо набросить ему на шею поясной ремень (веревку); скрещивая руки и поворачиваясь кругом, прижать его к своему плечу; наклоняясь вперед, провести удушение.

Обучение проводится в двухшереножном строю; вначале военнослужащие одной шеренги разучивают приемы на партнерах другой шеренги, а затем их роли меняются.

После ознакомления руководитель приступает к разучиванию приемов по разделениям. Вначале необходимо разучить удушение стоя.

Рассмотрим действия руководителя при разучивании приема.

Повернув после ознакомления первую шеренгу кругом, руководитель отдает следующие распоряжения и команды: **«На счет «раз» вторым номерам (второй шеренге) подойти к партнерам в первой шеренге (первым номерам) сзади, нанести удар правой стопой в подколенный сгиб ноги, а левой рукой захватить волосы (голову) и потянуть голову назад, делай — РАЗ».** Руководитель и его помощники исправляют ошибки, уточняют положения рук, ног, туловища. **«На счет «два» наложить правое предплечье на горло и захватить правую кисть своей левой рукой сверху, делай — ДВА».** После уточнения отдельных действий обучамых руководитель продолжает: **«На счет «три», разворачиваясь спиной к партнеру и наваливая его на себя** (локтевой сгиб правой руки на шее), **обозначить отрыв партнера от земли и удушение, делай — ТРИ».**

Далее руководитель, продолжая разучивать прием по разделениям, подает команду **«Прием выполняют вторые номера, делай — РАЗ, делай — ДВА, делай — ТРИ».** После каждого счета руководитель и его помощники тщательно уточняют отдельные элементы приема, исправляют ошибки. Если обучаемые допускают нарушение структуры приема, то руководитель должен перед каждым счетом уточнить действия обучаемых (как при первом выполнении). Как только военнослужащие второй шеренги разучат прием по разделениям, руководитель дает команду на выполнение приема в целом вначале в медленном, затем в быстром темпе.

Соблюдая ту же последовательность, руководитель разучивает прием с военнослужащими другой шеренги, а затем навыки в его выполнении совершенствуются в различной обстановке.

Аналогично разучиваются удушение лежа и двойное удушение. При этом одна шеренга занимает положение лежа в изготовке к стрельбе, другая — стоя сзади. По командам командира: **«На счет «раз» — прыжком сесть на поясницу партнера; на счет «два» — обозначить удар и отогнуть его голову за волосы назад; на счет «три» — наложить предплечье одной руки на горло и захватить ее за кисть** (запястье) **другой рукой; на счет «четыре» — прогибаясь назад, обозначить удушение»** — обучаемые выполняют прием по разделениям.

После того как прием изучат все военнослужащие, руководитель переходит к разучиванию на два счета двойного удушения. При этом на счет «раз» обучаемые выполняют удушение в положении лежа, а на счет «два», прижимаясь грудью к партнеру и отталкиваясь стопой правой ноги (см. описание техники приема выше), перекатываются на спину, соединяют свои ноги и, не отпуская захвата за горло, сдавливая бедрами и выпрямляя туловище, проводят двойное удушение.

В дальнейшем выполнение удушений совершенствуется в комплексе с другими приемами и действиями обучаемых.

Болевые приемы и броски

Для облегчения работы руководителей по подготовке к занятиям техника выполнения болевых приемов и бросков как наиболее сложных приемов излагается по частям (по разделениям). Командир при разучивании по разделениям подготавливает и записывает в конспект короткие распоряжения для военнослужащих первой шеренги (первых номеров) и второй шеренги (вторых номеров) на каждый счет.

При первом выполнении приемов подаваемые распоряжения на каждый счет будут более детальными, при следующих выполнениях военнослужащим первой и второй шеренг указываются только основные их действия на каждый счет, а в конце разучивания по разделениям достаточно команд **«Прием... по разделениям делай — РАЗ, делай — ДВА ...»** и т. д.

После того как личный состав изучит структуру приема по частям (на 3—4 счета), его дальнейшее разучивание продолжается на 2 счета. На счет «раз» выполняются основные элементы (действия): бросок или болевой прием, защита с обезоруживанием или освобождение от захвата и т. д., на счет «два» — логическое завершение приема, травмирование противника ударами ног или связывание, конвоирование и т. д.

В дальнейшем все приемы выполняются в целом, окончание приема определяется заданием руководителя (конвоирование, связывание и другие действия).

Особенности организации разучивания отдельных групп приемов будут даны ниже в разделе «Организация и методика обучения болевым приемам и броскам».

Остановимся на технике выполнения приемов и их примерном делении на части для разучивания по разделениям.

БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ.

Загиб руки за спину при подходе спереди (рис. 27).

1. Захватить левой рукой кисть правой руки противника сверху. Обозначить удар ногой в голень или боковой удар кулаком в челюсть и захватить правой рукой за одежду у правого локтя снаружи (*а*).

2. Рывком правой рукой к себе, а левой от себя согнуть руку противника в локте, поворотом внутрь заложить пред-

плечье в локтевой сгиб своей левой руки и прижать к своему туловищу; болевым воздействием на захваченную руку развернуть противника (*б*).

3. Нанести удар правым коленом в лицо снизу (если противник наклонен вниз) или ребром ладони по шее и захватить правой рукой за волосы или одежду на левом плече так, чтобы противник прогнулся и тяжесть его тела была на правой ноге; в этом положении конвоировать (*в*).

4. При необходимости связывания противника сбить его на землю, удерживая загиб руки, подвести правое колено под захваченную руку, сесть на него верхом и, нажимая бедром на предплечье захваченной руки, провести загиб за спину другой (*г*, *д*).

Загиб рук за спину при подходе сзади (рис. 28).

1. Захватить правой рукой одноименную руку противника за запястье (кисть, одежду).

2. Ударом левой ладони в область локтевого сустава изнутри (снизу вверх вперед) захваченной руки сбить и завести предплечье в локтевой сгиб своей левой руки и прижать к своему туловищу (*а*, *б*).

3. Нанести удар по затылку, захватить за волосы или одежду на левом плече противника (тяжесть его тела на правой ноге); в этом положении поставить свою левую ногу рядом с правой ногой противника (*в*).

4. При необходимости бросить противника на землю и связать (см. загиб руки за спину) или конвоировать.

Рычаг руки внутрь (рис. 29).

1. Шагом левой или скачком к правой ноге противника с поворотом направо захватить предплечье его правой руки у запястья двумя руками сверху (*а*) и нанести удар ногой в колено или пах.

2. Натягивая руку на себя и выкручивая ее внутрь, болевым воздействием на плечевой и локтевой суставы заставить противника согнуться в тазобедренном суставе; нанести встречный удар ногой в лицо или грудь снизу (*б*).

3. Поставить левую ногу снаружи правой стопы противника и, отставляя правую ногу назад, подвести его плечо под свою левую подмышку. Прижать противника своим плечом к бедру, перехватить правой рукой за кисть и, блокируя локоть, поднять его руку вверх. Продолжая надавливать и скручивать кисть, причинить боль (*в*).

4. При необходимости сбить противника на землю, делая широкий шаг вперед, и, надавливая на локоть, провести загиб одной руки за спину, затем второй и связать противника (*г*, *д*, *е*).

Рычаг руки наружу (рис. 30).

1. Шагом левой или скачком к правой ноге противника захватить его кисть так, чтобы большие пальцы были на тыльной стороне ладони ближе к основанию пальцев, а остальные

обхватывали ее края, нанести удар ногой в пах или голень (*а, б*).

2. Поднимая предплечье и разворачивая кисть ладонью вверх, согнуть ее, надавливая к предплечью вниз наружу, свалить противника и нанести удар ногой по туловищу или голове (*в, г*).

3. При необходимости связывания зажать захваченную руку коленями, удерживая правой рукой за кисть (пальцы), а левой — за одежду у локтя (*д*).

4. Надавливая на локоть вперед вниз, положить противника на живот, провести загиб руки за спину (*е*), сесть на него верхом и связать (см. рис. 29).

Узел руки наверху (рис. 31).

1. Шагом левой или скачком вперед захватить правой рукой одноименную руку противника сверху (*а*).

2. Потянув руку на себя, ударом левой руки в локтевой сгиб согнуть руку; поднимая предплечье вверх к плечу, захватить левой рукой свое правое предплечье (завязать узел) (*б, в*); в случае сближения с противником ударить локтем правой руки в лицо противника.

3. Поворачиваясь налево, нанести удар ногой в пах или голень, болевым воздействием на кисть захваченной руки бросить противника на землю и нанести удар ногой (*г, д, е*).

4. При необходимости после броска на землю дожимом кисти и давлением левой рукой на локоть, захватив за одежду, провести загиб руки за спину, сесть на противника верхом и связать его (см. рис. 29, *г, д, е*).

Рычаг локтя на плече (рис. 32).

1. Шагом левой или скачком вперед захватить двумя руками запястье правой руки противника (*а*) и нанести удар ногой в голень.

2. Быстро повернуться через правое плечо кругом на левой ноге и положить руку противника локтевым суставом на свое плечо так, чтобы ладонь была обращена вверх, ноги в коленях чуть согнуть (*б*).

3. Нажать на предплечье вниз и, резко выпрямляя ноги в коленях, переразгибанием травмировать локоть противника (*в*).

Необходимо помнить, что при разучивании нажим предплечья следует выполнять осторожно до подачи сигнала партнером, ноги выпрямлять медленно.

Рычаг локтя на предплечье.

1. Шагом левой или скачком к правой ноге противника захватить правой рукой его правую руку у кисти.

2. Натягивая его руку на себя с поворотом направо, левой рукой нанести удар в лицо и сверху (выше локтя) обогнуть ею руку противника, захватив предплечье своей правой руки.

3. Воздействуя на локоть через свое предплечье, можно конвоировать противника или, травмируя (переразгибанием) локтевой сустав, ограничить его боеспособность.

БРОСКИ.

Бросок с захватом ног сзади (рис. 33).

1. Незаметно подойдя к противнику сзади, с шагом левой захватить руками голени обеих ног, левым плечом упереться под ягодицы, голову наклонить в правую сторону (*а*, *б*).

2. Резким рывком за ноги на себя и толчком под ягодицы от себя вырвать из-под противника ноги и бросить его лицом вниз на землю.

3. Удерживая ноги (ступни) руками в локтевых сгибах, носком (подъемом) ноги ударить в пах (*в*) и резким прыжком сесть противнику на спину так, чтобы левое колено стояло на земле, правая нога, нанеся удар каблуком по затылку противника, стала всей ступней справа впереди под плечом (удар каблуком только имитировать).

4. Нанести удар по голове рукой и, немедленно захватив за каску (волосы, лицо), отогнуть голову противника назад. Наложив на горло предплечье другой руки, соединить руки и, упираясь ногами в землю, провести удушение. При сопротивлении, отталкиваясь правой ногой, повернуться на спину, скрестить стопы ног, зажать туловище бедрами и, выпрямляясь, завершить удушение (см. рис. 26).

Задняя подножка (рис. 34).

1. Шагом правой вперед вправо, захватив левую руку противника и перенеся свою левую кисть на его левое плечо (локоть упирается в шею), осадить (вывести из равновесия) противника и обозначить удар в пах коленом или в голень внутренним ребром стопы (*а*, *б*).

2. Сохраняя устойчивое положение, вывести левую ногу и маховым подбивающим движением поставить ее за подколенный сгиб левой ноги противника; затем резким рывком рук и туловища вправо вниз бросить его через ногу на землю (*в*).

3. Удерживая левую руку противника, обозначить удар каблуком в подреберье или голову (*г*).

4. При необходимости, удерживая руку, провести загиб руки за спину и связать противника (см. рис. 29, *г*, *д*, *е*).

Аналогично выполняется прием и в правосторонней стойке.

Бросок через спину (рис. 35).

1. Захватить противника левой рукой за одежду на предплечье или за кисть правой руки и, нанеся удар правой ногой в голень (колено или пах), поставить ее у правой ноги противника.

2. Быстро повернуться на носке правой ноги налево спиной к противнику, одновременно правой рукой подхватить его за одежду снизу на руке правого плеча. Центр тяжести перенести на обе ноги (ноги на ширине плеч) и, приседая, положить руку противника на свое плечо (*а*).

3. Выпрямляя ноги и резко наклоняясь вперед, подбить ягодицами противника и, протягивая вперед вниз за захваченную руку, бросить противника на землю (*б*); одновременно тя-

жесть тела перенести на левую ногу, правую занести для удара (*в*).

4. Удерживая за руку, нанести удары ногами и обезвредить противника.

При необходимости перехватить правой рукой за кисть, а левой — за одежду у локтя и, надавливая на кисть и локоть, перевернуть противника лицом вниз, провести загиб руки за спину и связать (см. рис. 29).

Бросок через голову (рис. 36).

1. В обоюдном захвате, когда противник толкает назад, захватить одежду под локтями или на плечах противника, левую ногу поставить между его ног (*а*).

2. Садясь на землю как можно ближе к левой пятке, рвануть противника на себя и, упираясь ступней правой (полусогнутой) ноги в его живот, перекатиться через спину назад. Одновременно толчком правой ноги бросить противника вверх назад за свою голову (*б*).

3. Не отпуская захвата за одежду противника, подтягиваясь руками к его плечам, закончить перекат (кувырок) назад, сесть ему на грудь, немедленно нанести удар по ключицам (в лицо) или перейти на удушение (*в*).

Примечание. Действия по счету «два» и «три» в этом приеме представляют единое целое, поэтому в дальнейшем их необходимо выполнять на один счет. Разделение применяется только для изучения структуры приема в начале разучивания.

Организация и методика обучения болевым приемам и броскам

Общие требования и рекомендации.

Эти сложные по техническому исполнению группы приемов с точки зрения организации и методики обучения имеют много общего. Ниже для примера будут рассмотрены основные вопросы организации обучения и последовательность выполнения отдельных приемов из каждой группы.

Так как большинство названных приемов выполняются бросками (с падениями), занятия необходимо проводить на борцовских коврах (гимнастических матах с покрышкой), специально оборудованных ямах или ровных травянистых площадках (футбольных полях).

Построение подразделения зависит от размеров учебного места и количества личного состава. Оно должно обеспечить качественное освоение приемов военнослужащими и исключить получение травм.

На занятиях применяются следующие построения подразделений:

двухшереножные строи с интервалами между парами не менее 3—4 шагов (на футбольном поле, ровной площадке);

парами по периметру ковра или опилочной ямы;

в шахматном порядке или в местах, указанных руководителем каждой паре на всей площади ковра.

Обучение проводится групповым двухсторонним способом, когда военнослужащие одной шеренги (первые номера) разучивают приемы на своих партнерах из второй шеренги (вторые номера), затем роли партнеров в парах меняются.

Ознакомление с приемом руководитель занятия должен проводить показательно, убедительно и эффектно, чтобы вызвать естественный интерес к его изучению у обучаемых. Для показа можно привлекать наиболее подготовленных сержантов, с которыми накануне занятия необходимо отработать демонстрацию приема. Как правило, руководитель сам показывает прием. Вместе с тем, подготовив двух военнослужащих, он может поручить выполнение приема им, а сам во время показа объясняет технику выполнения приема. Сложные приемы показываются в боевом темпе не менее двух раз — в начале и в конце ознакомления, с разных точек, чтобы создать у обучаемых представление о приеме.

Разучивание целесообразно проводить в такой последовательности:

по разделениям на 3—4 счета с детальным разъяснением техники выполнения, направления движений (усилий), положения частей тела и оружия на каждый счет (выполнять 2—3 раза);

по разделениям на 3—4 счета с короткими распоряжениями (что и как сделать), в которых указывается только главное в технике (1—2 раза);

по разделениям на 3—4 счета без распоряжений, только по командам: **«Делай — РАЗ»**, **«Делай — ДВА»** и т. д. или **«РАЗ»**, **«ДВА»** и т. д.

После каждого счета, особенно в начале разучивания, руководитель и помощники должны замечать и устранять ошибки. **Нельзя допускать закрепления неправильных навыков и искажения техники в выполнении приемов.** Переучивать сложнее, чем учить!

Далее, сокращая количество частей, выполнить прием на 2 счета, вначале с указанием, что́ выполняется на счет «раз» и «два», а в последующем только по подсчету командира (2—3 раза).

После этого выполнить прием в целом вначале в медленном (2—3 раза), затем в быстром темпе (3—4 раза).

После того как личный состав первой шеренги (первые номера) разучит прием в указанной последовательности проводится разучивание приема с военнослужащими второй шеренги (вторыми номерами), но с более короткими распоряжениями на каждый счет и с меньшим количеством повторений отдельных упражнений.

Разучивание заканчивается самостоятельным выполнением

приема в парах (3—5 раз). При самостоятельной отработке разученного приема руководитель занятия и его помощники поочередно, подходя к каждой паре обучаемых, дают указания по технике выполнения приема, исправляют неточности, дают советы наиболее рационального выполнения отдельных элементов, т. е. эта часть занятия проводится как урок индивидуального обучения. Кроме того, руководитель может привлекать хорошо подготовленных военнослужащих (сержантов, инструкторов рукопашного боя), которым поручается оказывать помощь отдельным военнослужащим (молодым, слабо подготовленным).

Тренировка (совершенствование) обучаемых в выполнении приемов осуществляется их многократным выполнением из различных исходных положений, в разные стороны, с разными по весу и росту партнерами, в сочетании с другими действиями (перебежками, кувырками), в различных условиях (в траншеях, в помещениях и т. д.). Руководитель должен заранее определять все действия и давать четкие указания по направлению и темпу движения, обуславливать действия партнеров и т. д.

Разучивание болевых приемов.

Умелое владение болевыми приемами позволяет в рукопашной схватке успешно вести борьбу как с вооруженным, так и с невооруженным противником.

Разучивание проводится в двухшереножном строю вначале на месте в парах по разделениям, затем в целом в медленном и быстром темпе.

Болевые приемы необходимо заканчивать уничтожением или травмированием (ударами ногами, руками), конвоированием или связыванием противника.

С целью предотвращения травм партнера по обучению выполнение болевых приемов необходимо начинать быстро, а заканчивать — плавно, но обязательно до болевого ощущения, о котором партнер сигнализирует возгласом «Есть» или легким ударом ладони по телу проводившего прием. Доведение приема до болевого воздействия свидетельствует о правильном выполнении приема.

Целесообразно вначале разучивать болевые приемы, выполняемые в стойке (без броска), а затем болевые приемы с бросками.

При разучивании приемов по разделениям применяются следующие основные распоряжения и команды (например, при разучивании загиба руки за спину): **«Загиб руки за спину при подходе спереди. Выполняют первые номера. На счет «раз» — захватить левой рукой сверху правую кисть партнера, правой рукой за одежду у локтя снаружи, делай — РАЗ. На счет «два» нанести удар ногой в колено (пах) и рывком правой руки на себя, левой от себя согнуть руку и заложить предплечье захваченной руки в локтевой сгиб своей левой руки (выполнить загиб), делай — ДВА. На счет «три» — имитировать удар пра-**

ПРИЕМЫ ЗАЩИТЫ

Приемы защиты включают в себя приемы с оружием, без оружия и обезоруживание (табл. 3).

Комплекс приемов защиты многообразен, но военнослужащие должны овладеть основными и в первую очередь изучить защитные действия с оружием. Приемы защиты необходимо изучать в неразрывной связи с последующими контратакующими действиями.

Таблица 3

КЛАССИФИКАЦИЯ ПРИЕМОВ ЗАЩИТЫ

Действия противника	Применяемые приемы защиты	Разновидности защитных приемов и действий
Защита с оружием		
Укол штыком автомата	Отбив стволом автомата	Вправо
	Отбив малой лопатой	Влево
		Вниз направо
Удар прикладом и магазином	Подставка (блок) автоматом	Сверху
	Подставка (блок) малой лопатой	Сбоку
Защита без оружия		
Удар рукой	Отбивы в сторону	Кистью или предплечьем
	Подставки (блоки)	Предплечьем
	Отходы назад	Шагом или скачком
	Нырки под бьющую руку	Влево или вправо
Удар ногой	Уход в сторону	Влево или направо
	Подставкой рук	Скрестно
	Подставкой стопы	
	Освобождение от захватов:	
Захват рук (кистей)	Выкручивание рук в сторону больших пальцев	Вверх при захвате рук внизу
		Вниз при захвате рук вверху
Захват горла или одежды спереди	Сбивание захвата ударом сомкнутых рук	Снизу вверх
	Рычаг руки внутрь	
Захват туловища спереди без рук	Удары в лицо, в пах или в голень;	
	бросок через спину с захватом руки на плечо	

Продолжение

Действия противника	Применяемые приемы защиты	Разновидности защитных приемов и действий
Захват горла сзади	Бросок через спину с захватом руки на плечо	
Захват ног спереди	Удушение с захватом шеи руками	
Захват ног сзади	Падая вперед, рывком освободить одну из ног и нанести ею удар в лицо противника	
Обезоруживание		
Укол штыком или угроза автоматом в упор спереди	С уходом влево	Задняя подножка или пробивной удар ногой в колено или в правое подреберье
	С уходом вправо	Скрестный удар правой рукой и ногой или пробивной удар правой ногой в колено или левое подреберье
Удар ножом снизу	Загиб руки за спину	
Удар ножом сверху или наотмашь слева	Рычаг руки внутрь или узел руки наверху	
Угроза пистолетом в упор спереди	Рычаг руки наружу	
Угроза пистолетом в упор сзади	Рычаг руки внутрь или узел руки наверху	
Конвоирование автоматом	Поворотом направо кругом захватить оружие, выполнить заднюю подножку, обезоружить	Поворотом направо кругом захватить оружие, нанести пробивной удар ногой в колено или правое подреберье (печень)

Приемы защиты с оружием

Отбивы уколов и защита от ударов автоматом сбоку

Отбив вправо (рис. 37) оружия противника, наносящего укол справа от оружия обороняющегося (*а*), выполняется резким ударом вправо концом ствола (ствольной накладкой) по оружию противника, быстрым и коротким движением левой рукой вправо вперед, а правой — несколько на себя. В момент удара левая рука слегка согнута, штык — на высоте правого плеча (*б*). После отбива наносится укол (*в*).

Отбив влево (рис. 38) оружия противника, наносящего укол слева от оружия обороняющегося (*а*), выполняется быстрым и

коротким движением левой рукой влево вперед, а правой — несколько от себя. Резко ударить влево концом ствола (стволь-ной накладкой) по оружию противника. В момент удара левая рука слегка согнута, штык — на высоте левого плеча (*б*). После отбива наносится укол или удар (*в*).

Отбив вниз направо (рис. 39) выполняется от укола оружием в нижнюю часть тела. Для этого полукруговым движением левой рукой влево вниз направо и несколько вперед, а правой — вправо вверх ударить концом ствола по оружию вправо вниз. В момент удара левая рука чуть согнута, автомат — магазином вправо, штык — на высоте правого колена, правый локоть поднят (*а*, *б*). После отбива наносится укол (*в*).

Уверенное владение приемами защиты малой лопатой позволяет успешно отражать штыковые атаки противника.

Отбивы малой лопатой выполняются ребром или черенком лопаты влево, вправо или вниз направо (в зависимости от направления укола автоматом) с последующим захватом левой рукой оружия противника и нанесением удара лопатой по голове сбоку, шее или рукам.

При уколе штыком в правую сторону туловища (рис. 40, *а*) с отходом влево ребром полотна или черенком лопаты отбить штык (ствол) автомата вправо (коротким, резким ударом с замахом от левого плеча), немедленно захватить левой рукой ствол автомата (*б*) и рубящим ударом сверху (*в*) уничтожить (травмировать) противника.

При уколе штыком в левую сторону туловища (рис. 41, *а*) с отходом вправо отбить штык (ствол) автомата влево, захватить ствол автомата левой рукой (*б*) и ударом наотмашь в лицо (шею) обезоружить противника (*в*).

При уколе в нижнюю часть туловища (рис. 42, *а*) шагом левой вперед влево, резким движением лопатой по дуге от левого плеча вниз направо отбить штык (ствол) автомата, захватить левой рукой автомат (*б*) и нанести удар сверху в голову (*в*).

Защита от удара прикладом сбоку.

I способ. Быстрым движением левой руки на себя вниз налево, а правой — вверх налево подставить под удар свой автомат. В момент защиты правая рука согнута, предплечье — перед головой выше линии глаз, автомат развернут магазином влево, штыком вниз, руки напряжены.

II способ. Из положения изготовки к бою, выпрямляя руки вперед, резко подставить под удар автомат магазином, после чего нанести рубящий удар штыком (стволом) сверху вниз.

Обучение отбивам проводится с использованием тренировочных палок, макетов автоматов, стационарных или передвижных мишеней (приложение 2). Партнеры по обучению с тренировочной палкой стоят рядом с мишенями и наносят уколы, а обучаемые, отбив атаку, выполняют укол в мишень. Действия

обучаемых в парах при разучивании отбивов показаны на рис. 43—46.

Последовательность разучивания отбивов:

разучить на месте отбивы неподвижной тренировочной палки по разделениям, затем отбивы уколов палкой (наносимых партнерами по обучению) в целом в медленном и быстром темпе;

разучить отбивы в сочетании с уколами (ударами прикладом) в движении шагом, затем бегом;

разучить поражение группы мишеней уколами и ударами прикладом в сочетании с отбивами.

Дальнейшее совершенствование необходимо проводить в той же последовательности, что и при тренировке в уколах штыком.

Организация и методика обучения отбивам

Построение обучаемых — в две шеренги, лицом друг к другу, на дистанции и интервалах 2—3 шага. Одна шеренга (первые номера) — с автоматами (с малыми лопатами), другая (вторые номера) действует с тренировочными палками. Если палок недостает, то подразделение необходимо рассчитать на смены (шеренги), как при обучении уколам.

После ознакомления с приемом командир приступает к его разучиванию.

Действия руководителя занятия при разучивании отбивов.

«Первым номерам палки держать слева от оружия вторых номеров»; «К бою — ГОТОВЬСЬ»; «Остаться на отбиве — вправо ОТБЕЙ». По этим командам обучаемые выполняют прием, а командир делает короткие замечания, исправляет ошибки. **«ЗАКРОЙСЬ»** — обучаемые принимают изготовку к бою. По разделениям прием выполняется 2—4 раза, далее по команде руководителя **«Вправо — ОТБЕЙ»** прием выполняется в целом в медленном, затем в быстром темпе.

«К самостоятельному выполнению отбива вправо — ПРИСТУПИТЬ». Обучаемые 4—5 раз выполняют прием, добиваясь быстрого и четкого его выполнения, а руководитель занятия, обходя строй, исправляет ошибки, уточняет положения рук, ног и оружия. Для окончания выполнения упражнения подается команда **«Упражнение — закончить».**

Затем командир подает команды на выполнение следующих упражнений: **«Приступаем к разучиванию отбива в сочетании с уколом на месте»; «Первым номерам (с палками) встать слева от мишеней. Палку держать неподвижно в направлении груди нападающего. К бою — ГОТОВЬСЬ»; «Остаться на отбиве, вправо — ОТБЕЙ».** Руководитель занятия проверяет конечное положение, исправляет ошибки. Затем по команде **«КОЛИ»** обучаемые наносят укол и, немедленно выдернув штык, принимают изготовку к бою.

Для отхода от мишеней подается команда **«ВПЕРЕД».** Смена, обходя мишени, возвращается в строй, а очередная смена выходит к мишеням.

Отбив с уколом на месте в целом выполняется по команде **«Вправо отбей — КОЛИ»**. Военнослужащие, выполнив отбив — укол — изготовку к бою, обходят мишени и возвращаются в строй, а очередная смена выходит к мишени и т. д.

Упражнение выполняется 3—4 раза, руководитель добивается согласованности в действиях, четкого и правильного выполнения приемов (короткий отбив, быстрый и точный укол, своевременное принятие изготовки к бою после укола).

Построив подразделение в 10—12 м от линии чучел по сменам (шеренгам), командир приступает к разучиванию следующего действия с оружием: **«Выполняем отбив с уколом в движении шагом** (бегом)»; **«Нанести укол с отбивом вправо, первая смена — ВПЕРЕД»**. Смена начинает движение ускоренным шагом. За 5—6 шагов до цели обучаемые изготавливаются к бою, без остановки отбивают тренировочную палку, наносят укол и немедленно, выдернув штык, принимают изготовку к бою. Продолжая движение, выходят на указанный рубеж, где самостоятельно берут оружие к ноге. По команде **«ВПЕРЕД»** очередная смена начинает выполнять упражнение. Смену с тренировочными палками руководитель должен заменить после очередного выполнения задания всеми сменами. Так же отрабатываются отбивы влево и вниз вправо, а затем отбивы в комплексе с другими приемами и действиями.

Так, для поражения группы целей подается команда **«Нанести уколы по трем чучелам после отбивов: первого — влево, второго — вправо, третьего — вниз вправо. Потоком, дистанция восемь шагов, направляющий — ВПЕРЕД»** (при построении в колонну по одному).

При наличии 3—4 линий одновременно могут отрабатывать прием потоком 3—4 колонны, что значительно уплотняет занятие и повышает его эффективность.

Для усложнения упражнения последние 2—3 попытки необходимо выполнять без предварительного определения направления отбивов. **«Нанести укол по трем чучелам в сочетании с отбивами в зависимости от действий партнеров с тренировочными палками. Потоком, дистанция восемь шагов, направляющий — ВПЕРЕД»**. В этом случае военнослужащие с тренировочными палками сами определяют направление укола, а обучаемые выбирают способ защиты (направление отбива), исходя из действий партнеров.

После того, как обучаемые овладеют техникой отбивов, руководитель занятия должен усложнить выполнение упражнений, приближая их к условиям боевой обстановки. С этой целью проводится комплексная тренировка с нанесением уколов из-за укрытий, в ходах сообщения и т. п., а обучаемые выполняют отбивы.

На хорошем эмоциональном подъеме проходят тренировки с применением соревновательного способа в выполнении приемов на быстроту, точность между отделениями, расчетами, экц-

Рис. 34. Задняя подножка

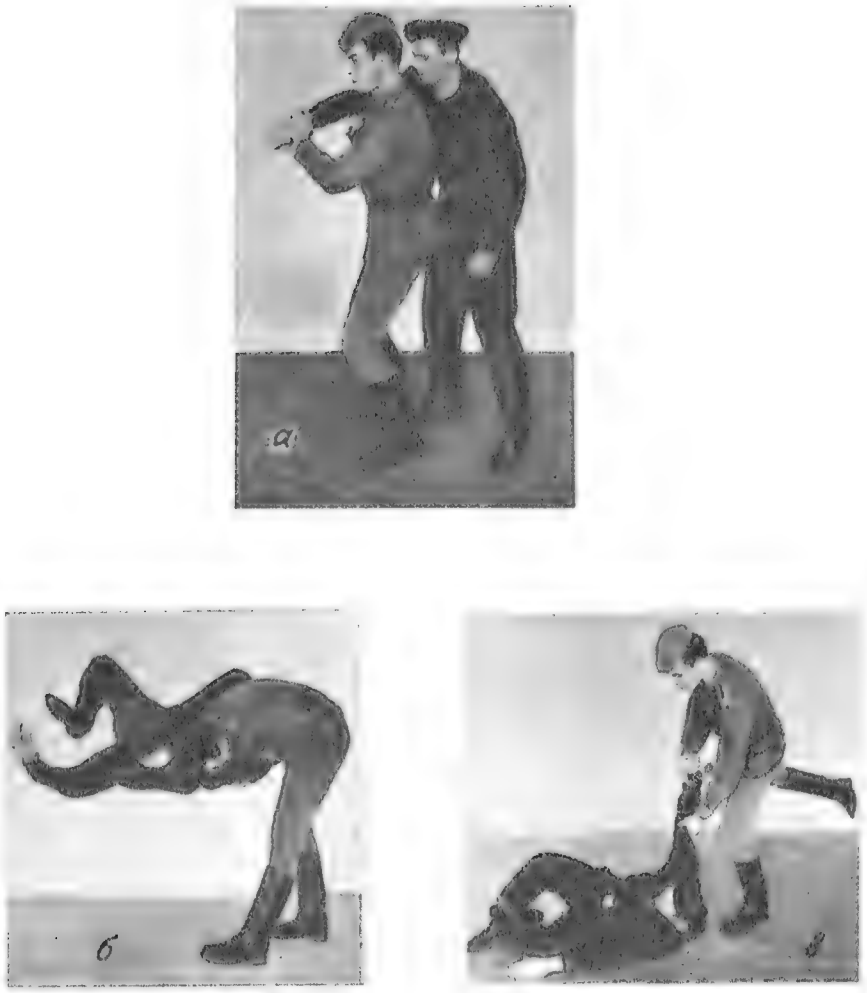


Рис. 35. Бросок через спину

Рис. 36. Бросок через голову

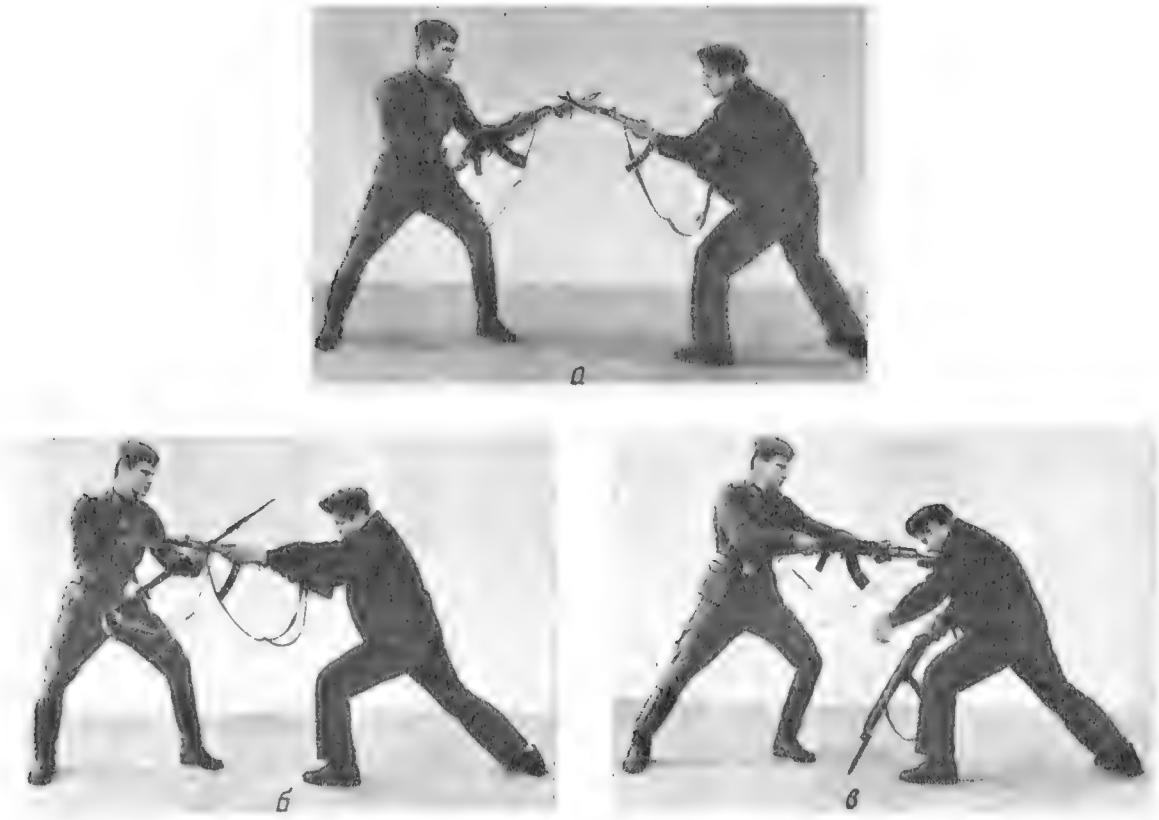


Рис. 37. Отбив автоматом вправо

Рис. 38. Отбив автоматом влево

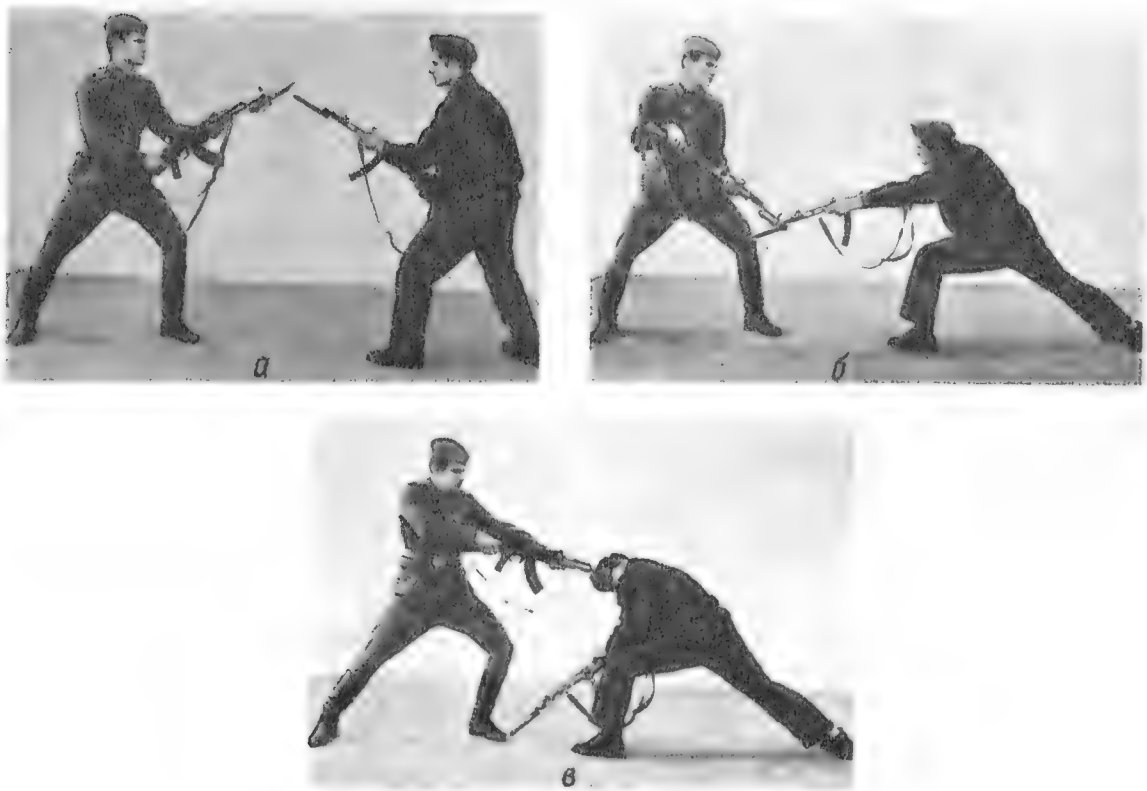


Рис. 39. Отбив автоматом вниз направо

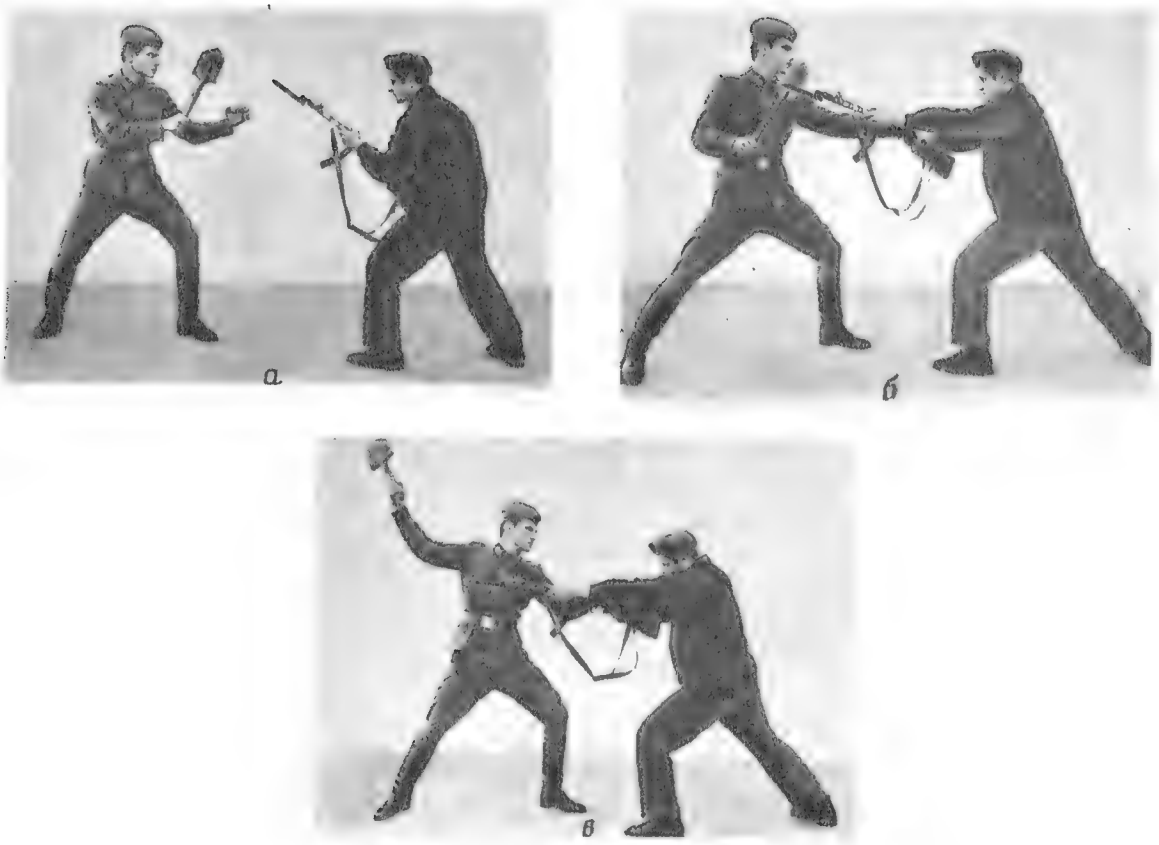


Рис. 40. Отбив малой лопатой вправо

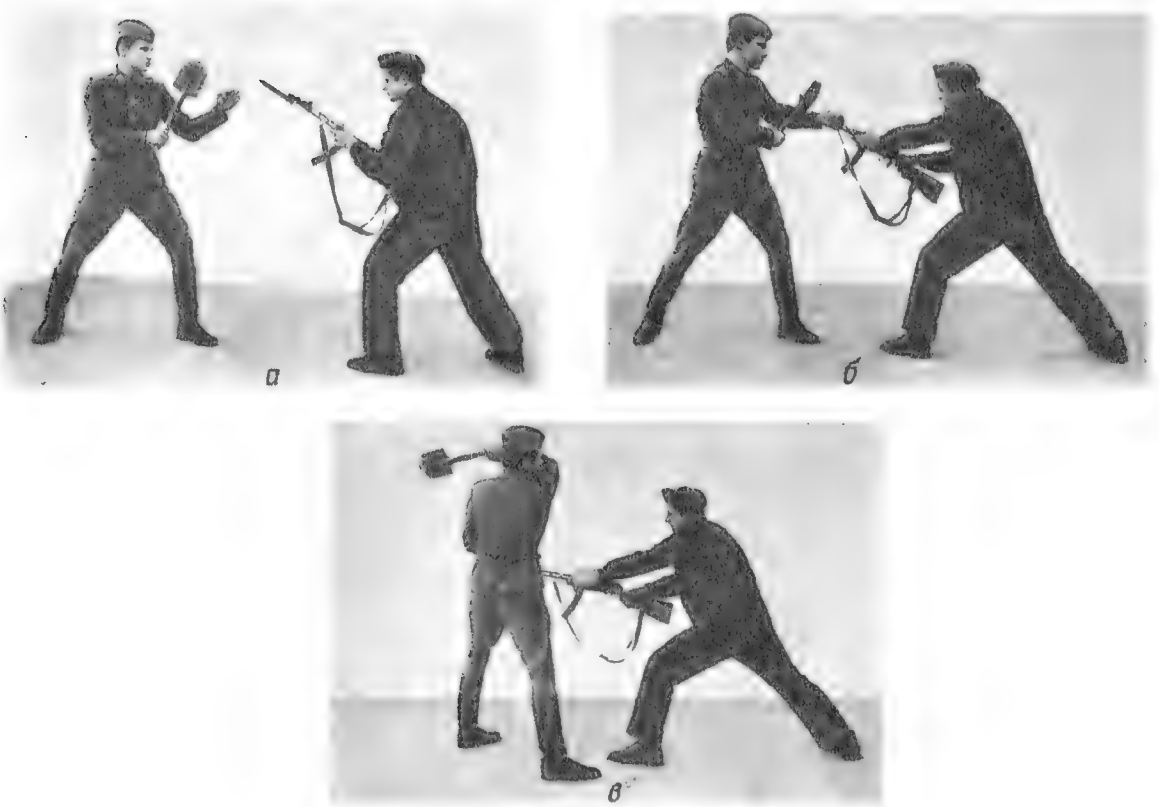


Рис. 41. Отбив малой лопатой влево

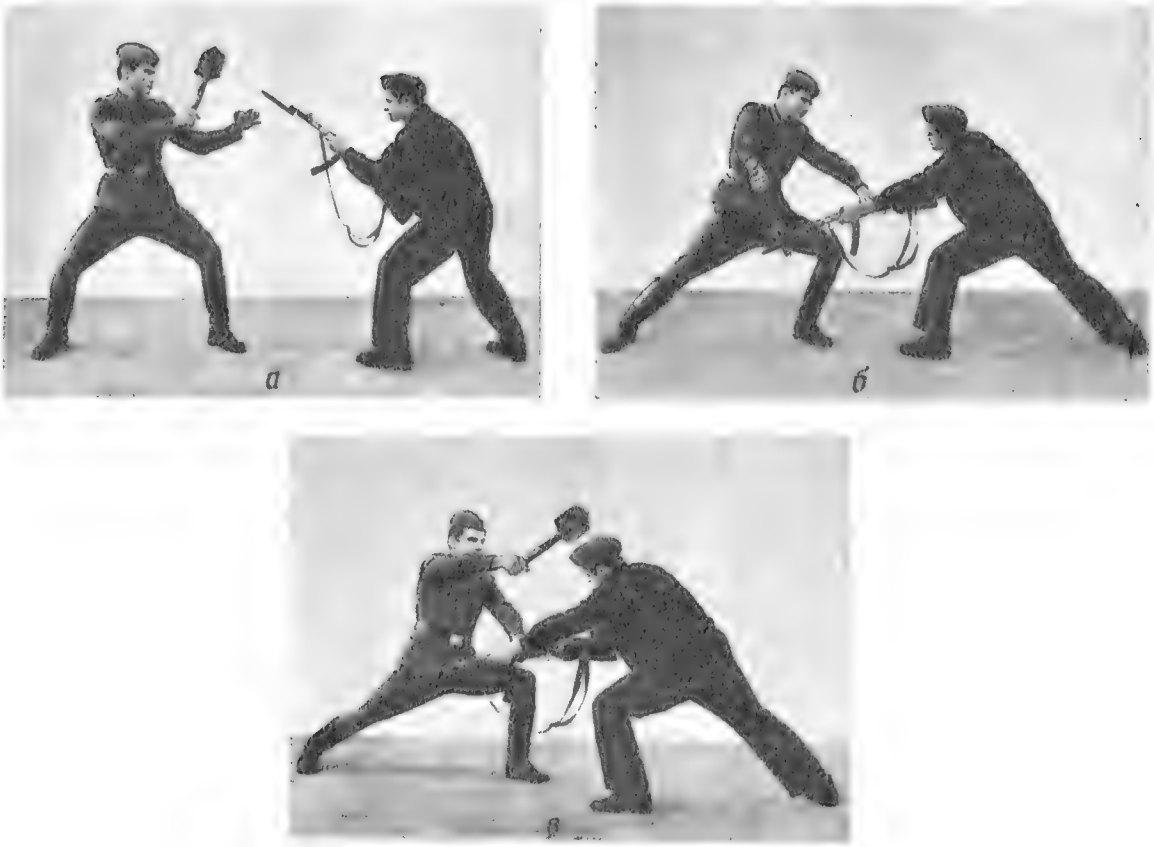


Рис. 42. Отбив малой лопатой вниз направо

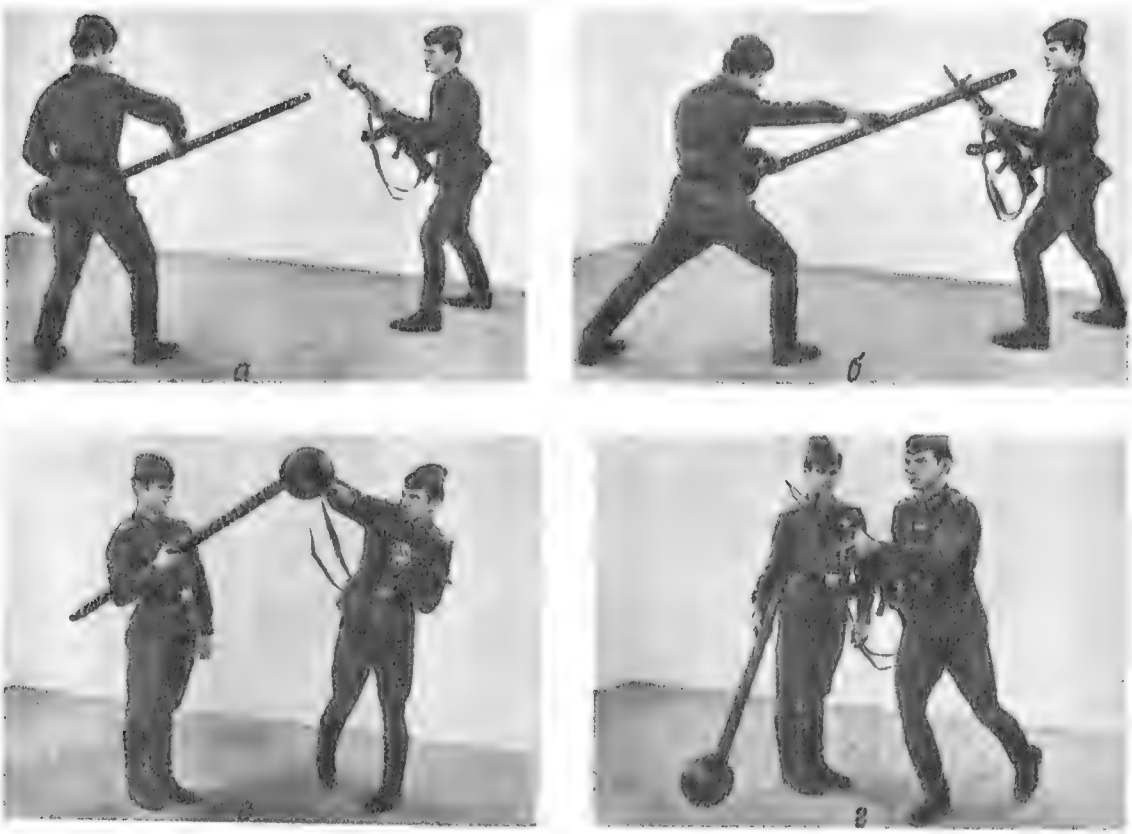


Рис. 43. Отбив влево и удар прикладом сбоку

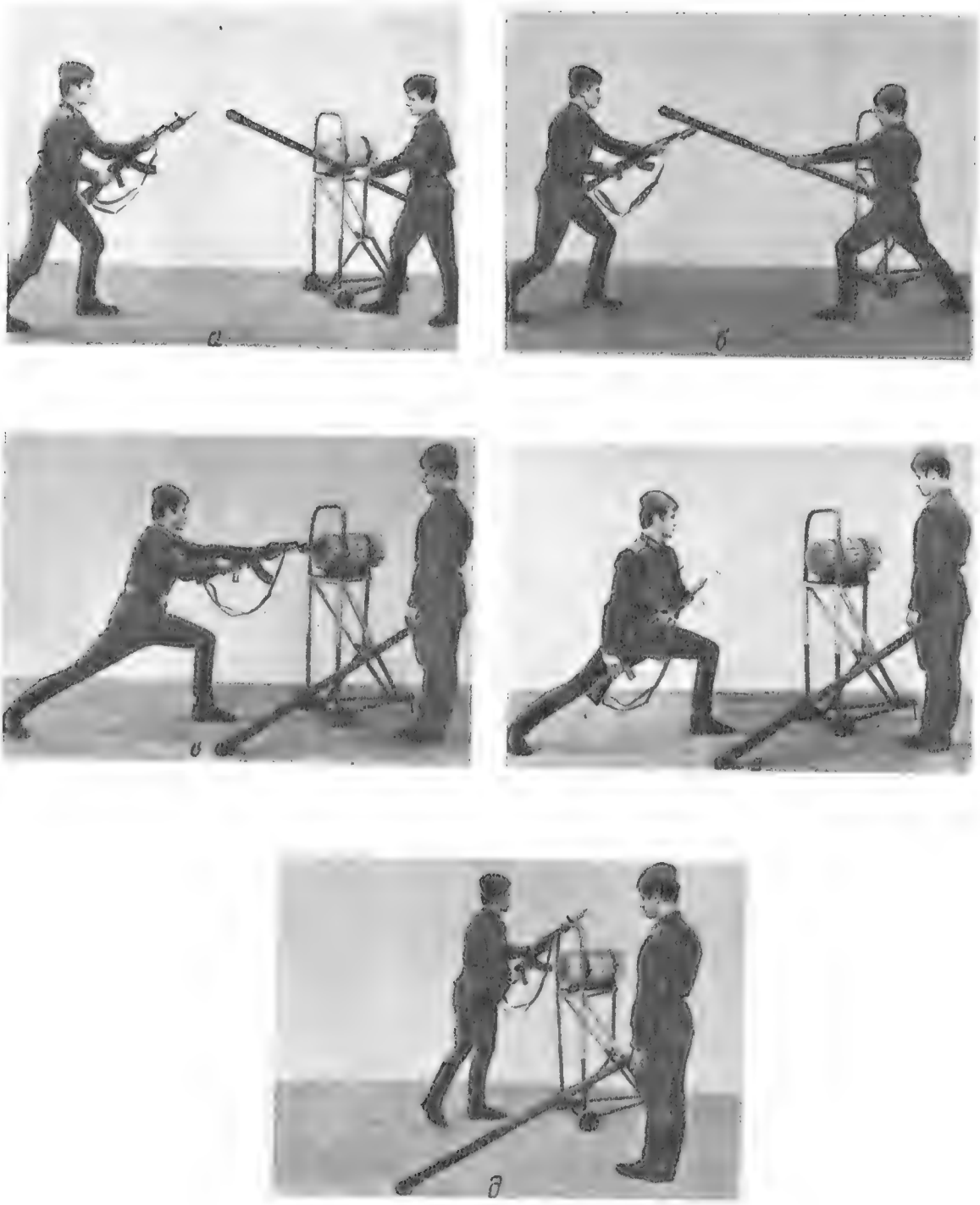


Рис. 44. Отбив вправо и укол

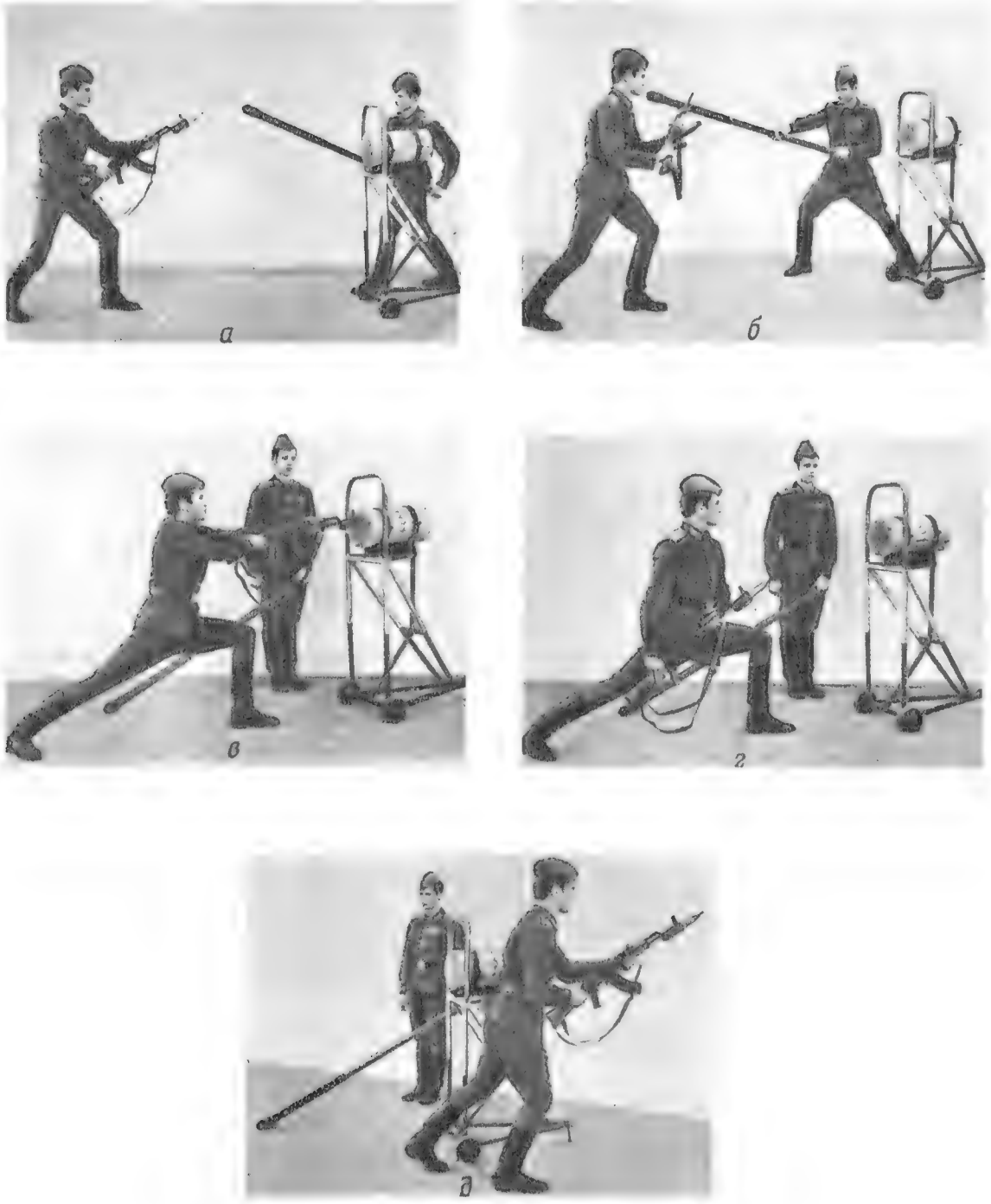


Рис. 45. Отбив влево и укол

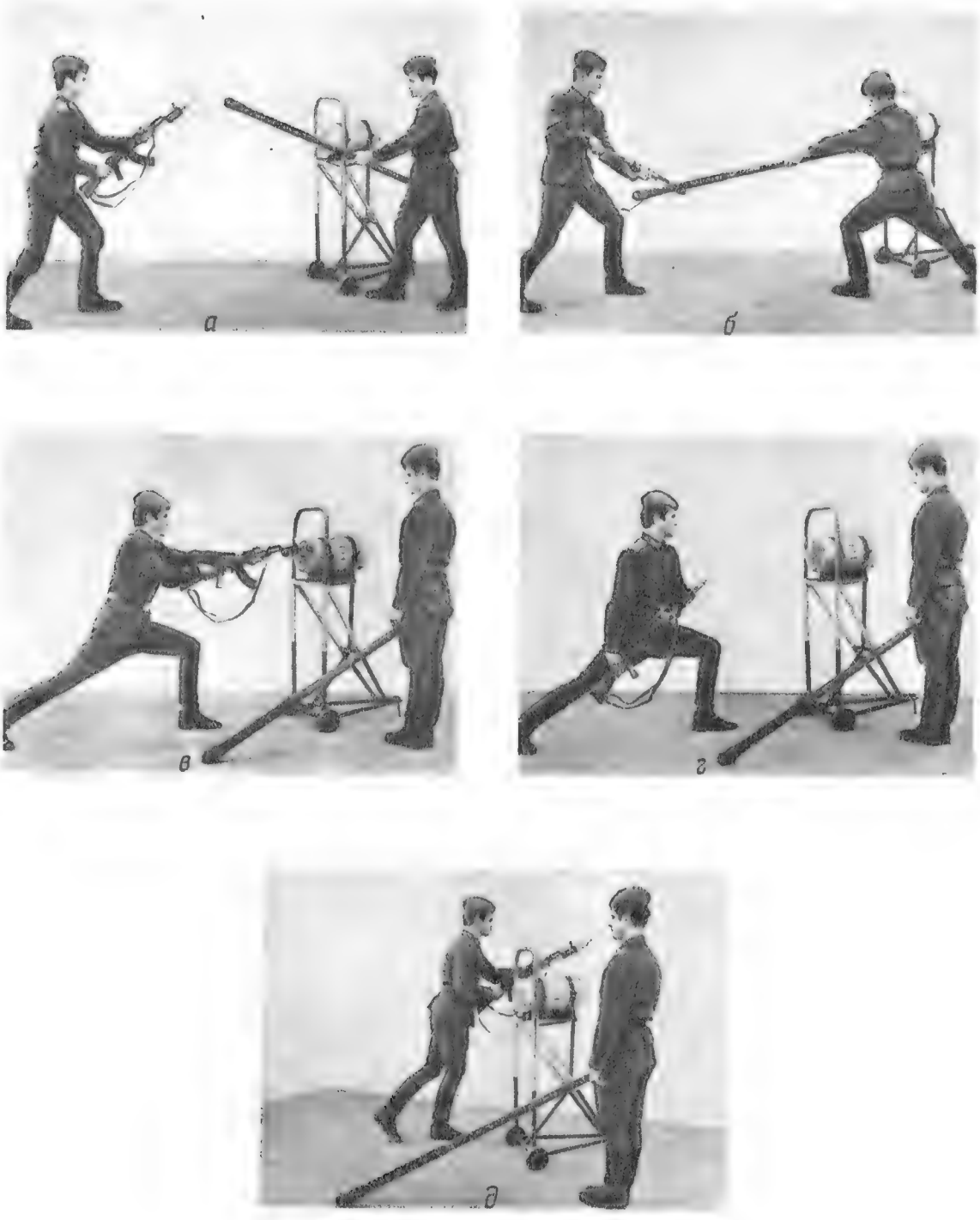


Рис. 46. Отбив вниз направо и укол

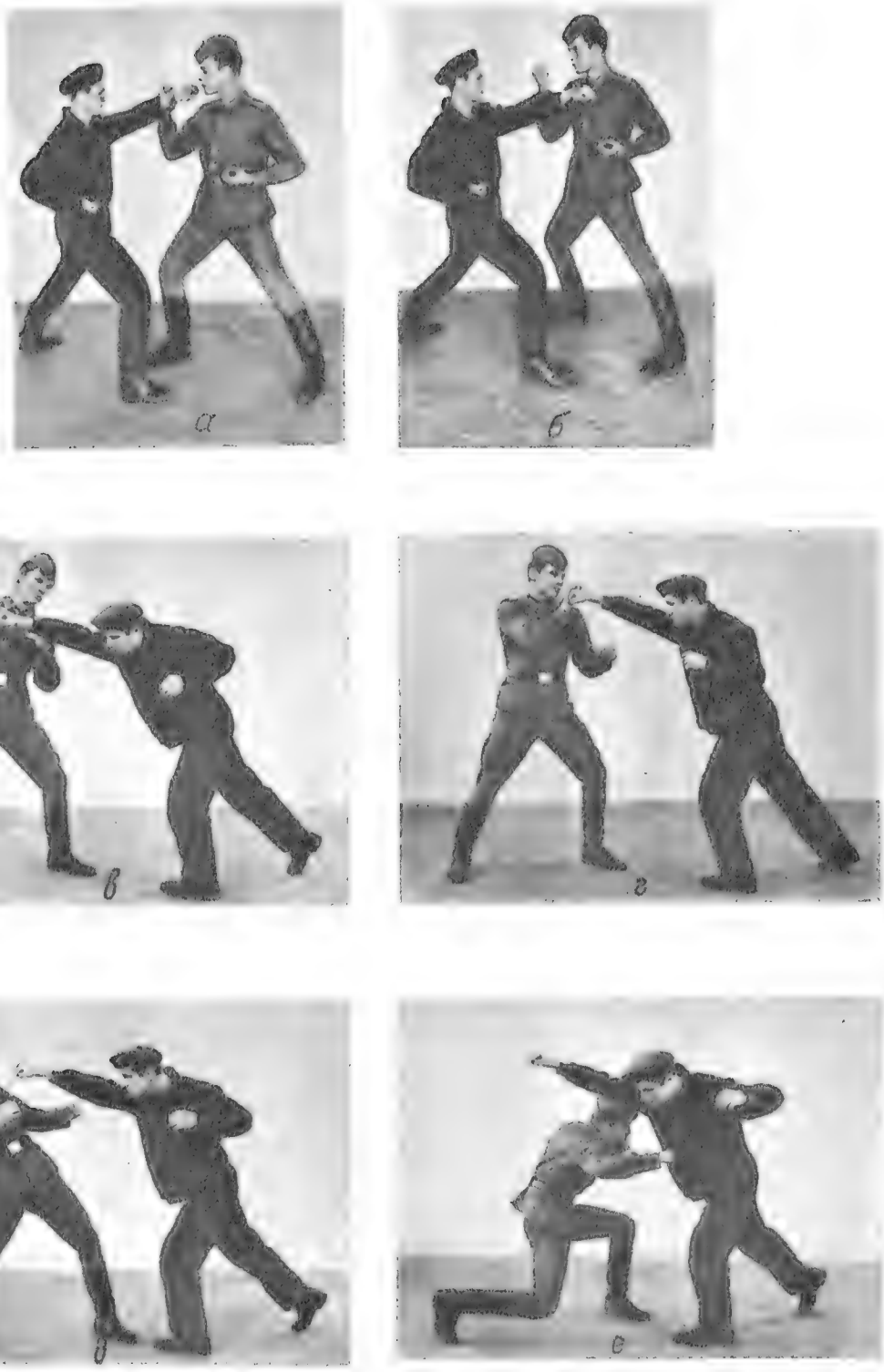


Рис. 47. Защита от ударов рукой:

а — наружный блок (отбив); *б* — внутренний блок (отбив); *в* — отбив в сторону ладонью; *г* — подставка ладони; *д* — отход назад; *е* — нырок под бьющую руку

Рис. 48. Защита от удара ногой подставкой рук

Рис. 49. Защита от удара ногой уходом в сторону

Рис. 50. Защита от удара ногой подставкой ладони (кулака)

Рис. 51. Защита от удара ногой подставкой бедра

Рис. 52. Защита от удара ногой подставкой стопы (накладка)

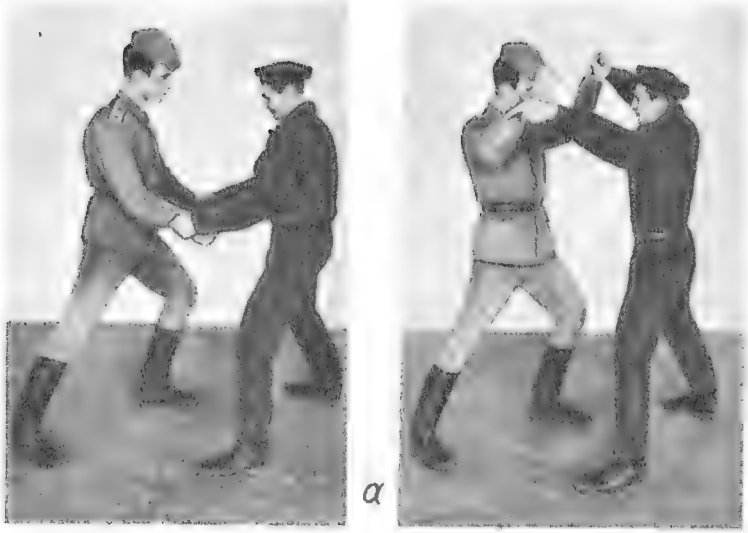


Рис. 53. Освобождение от захватов рук:

а — при захвате двух рук; б — при захвате одной руки за кисть; в — при захвате за предплечье одной руки; г — при захвате разноименной рукой одежды на руке

Рис. 54. Освобождение от захватов туловища и ног:

а — при захвате туловища спереди; б — при захвате туловища и рук сзади; *в* — при захвате ног спереди

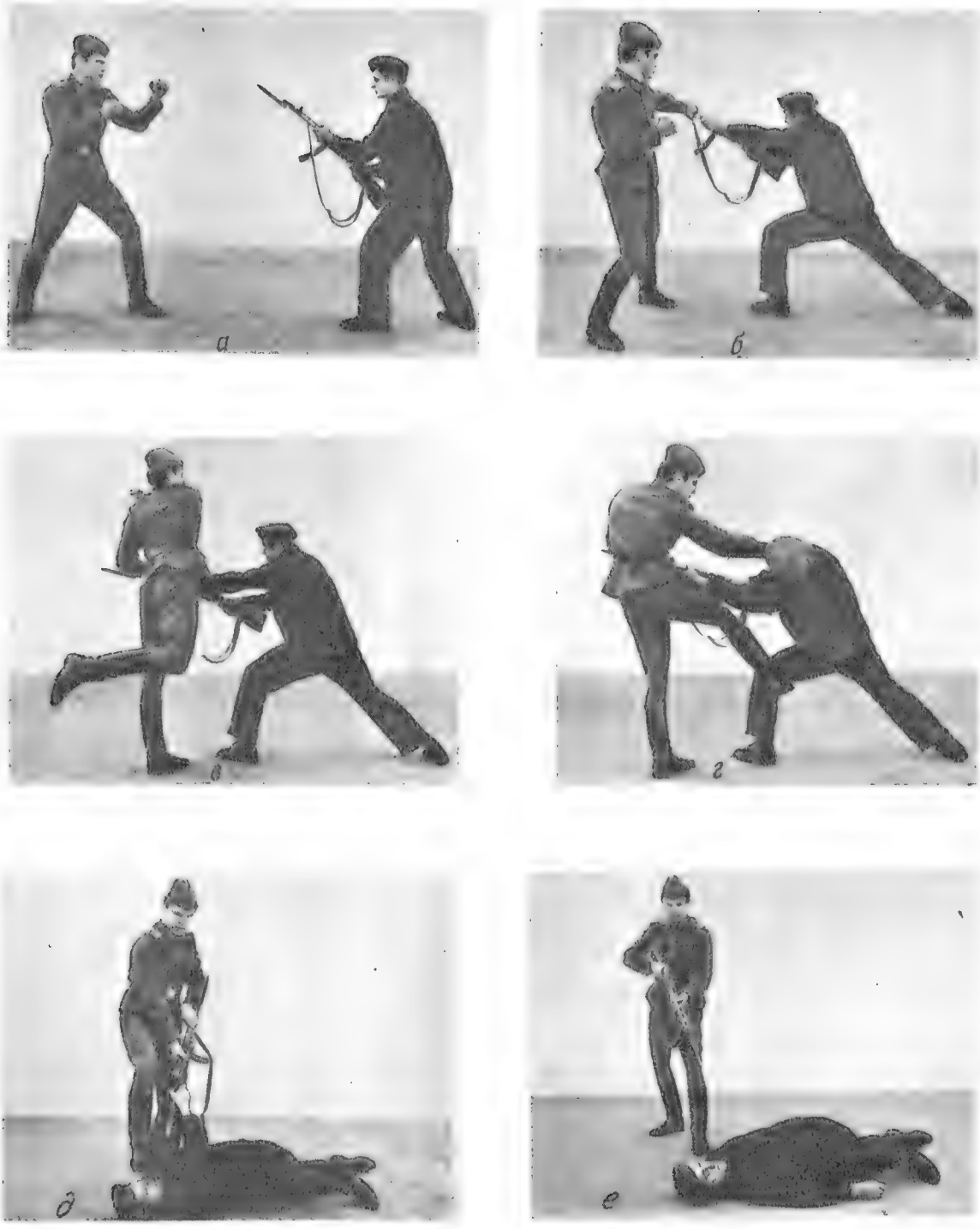


Рис. 55. Обезоруживание противника при уколе штыком с уходом вправо

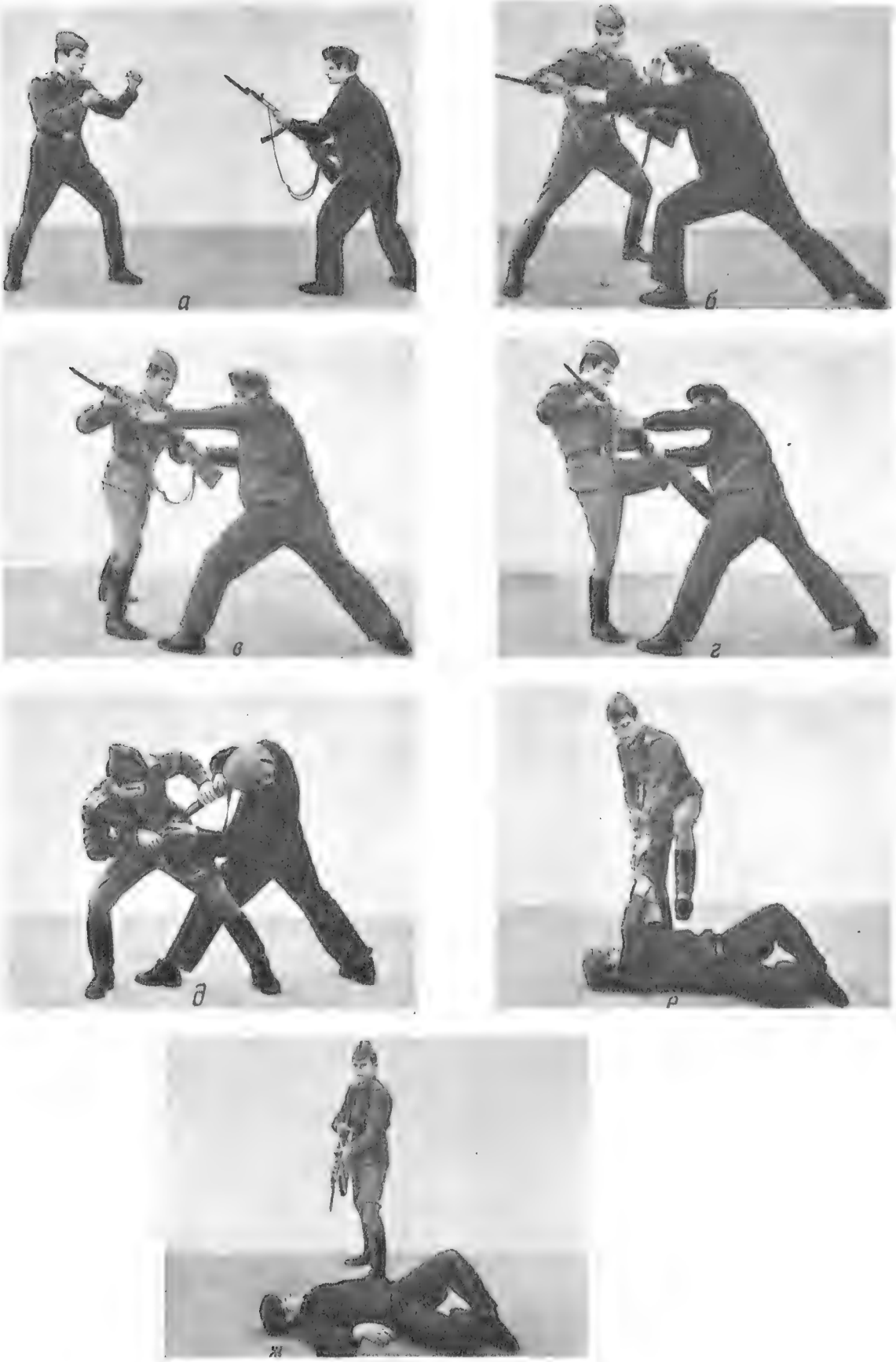


Рис. 56. Обезоруживание противника при уколе штыком с уходом влево

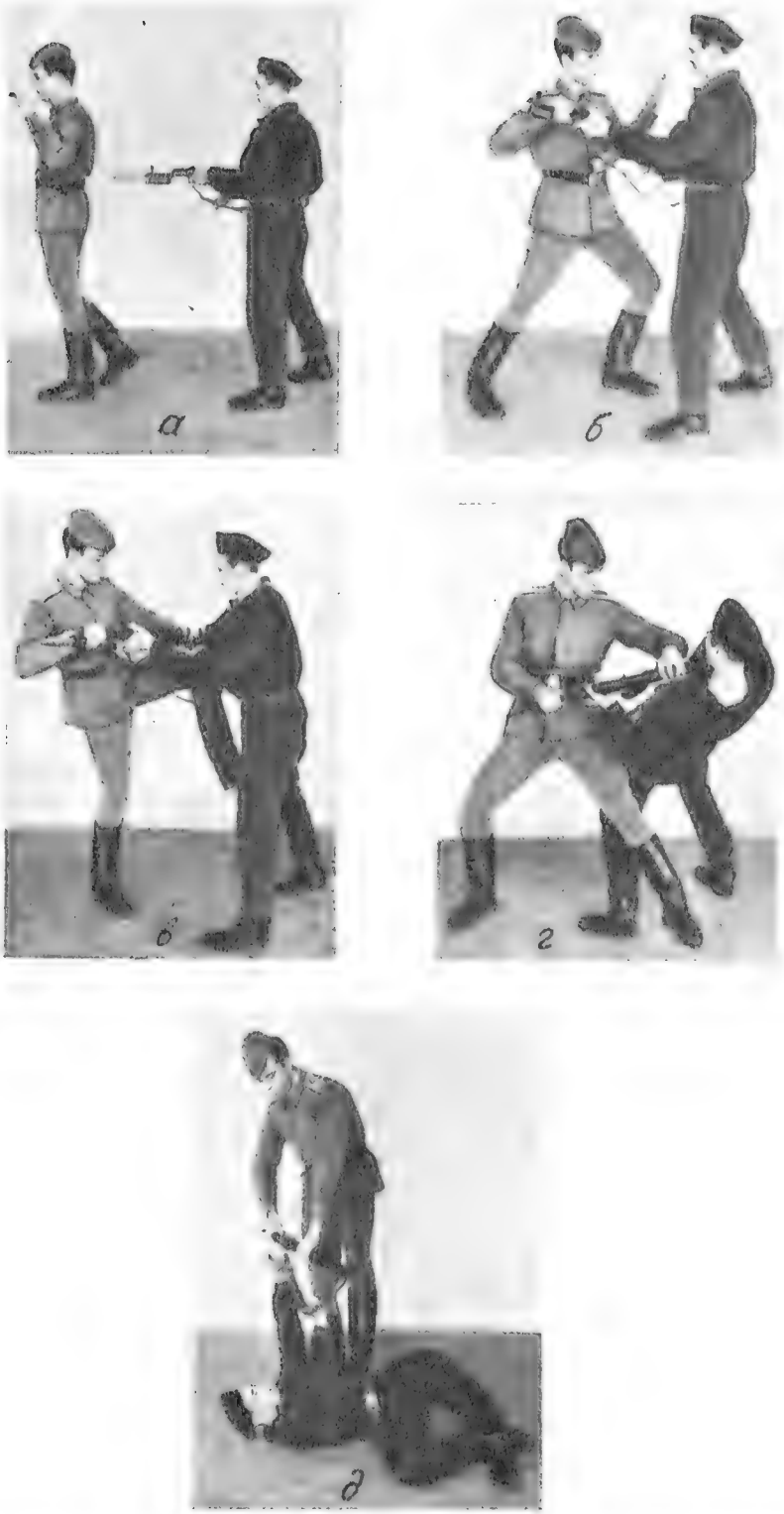


Рис. 57. Обезоруживание при конвоировании с автоматом сзади

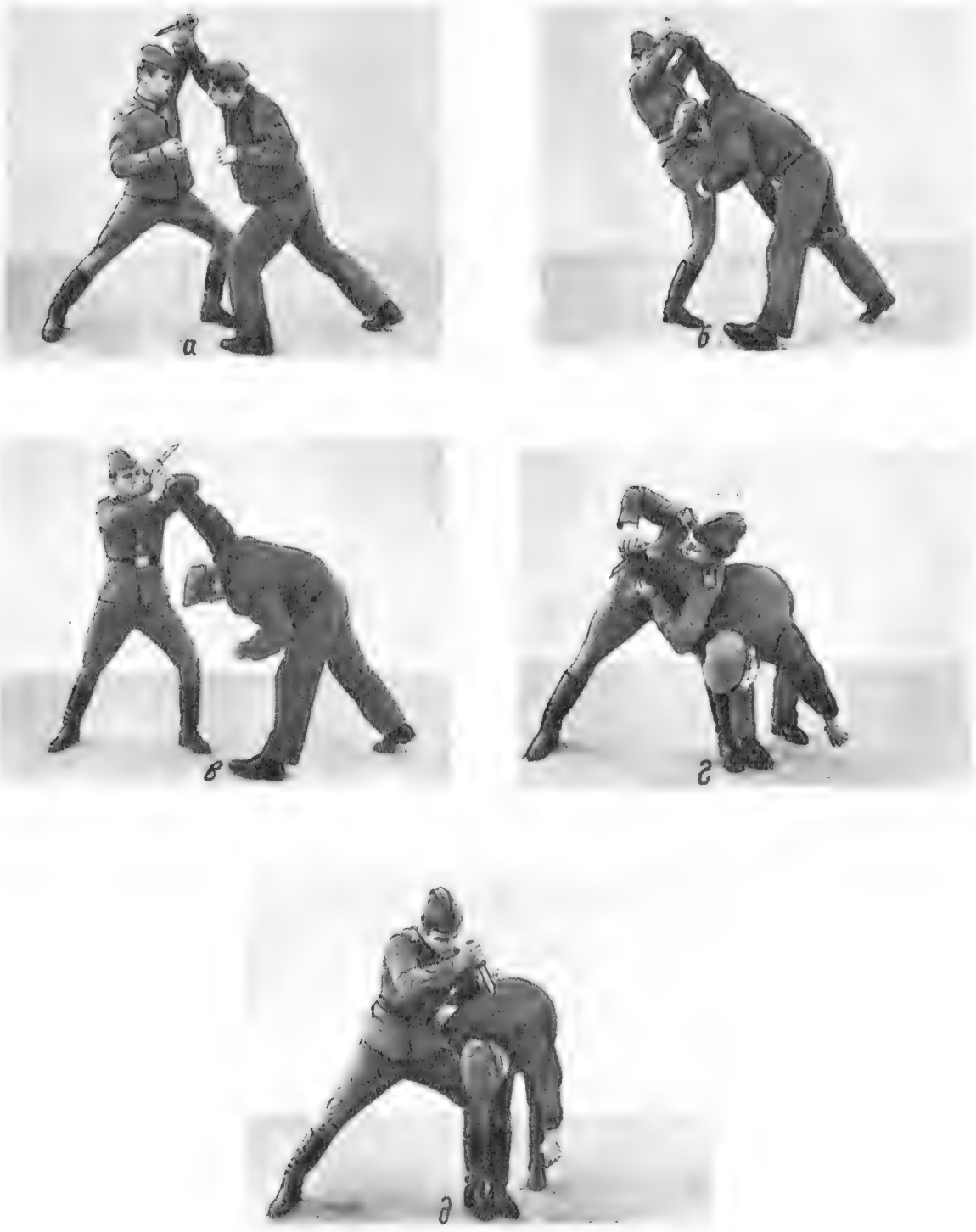


Рис. 58. Обезоруживание противника при ударе ножом сверху

Рис. 59. Обезоруживание противника при ударе ножом снизу

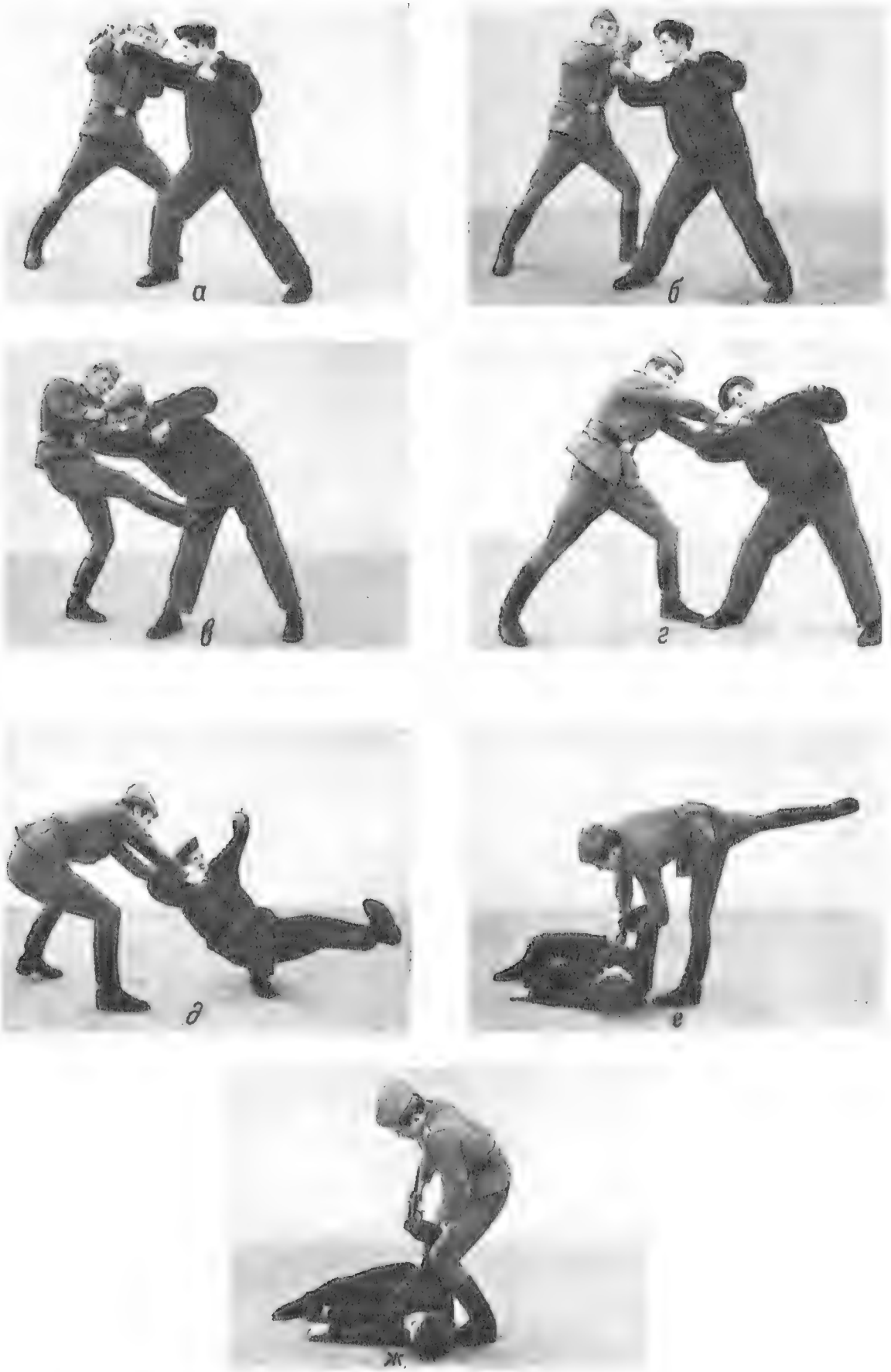


Рис. 60. Обезоруживание противника при ударе ножом наотмашь

Рис. 61. Обезоруживание противника при угрозе пистолетом в упор спереди

Рис. 62. Обезоруживание противника при угрозе пистолетом в упор сзади

Рис. 65. Обыск в упоре у стены:
а — сзади; б — спереди

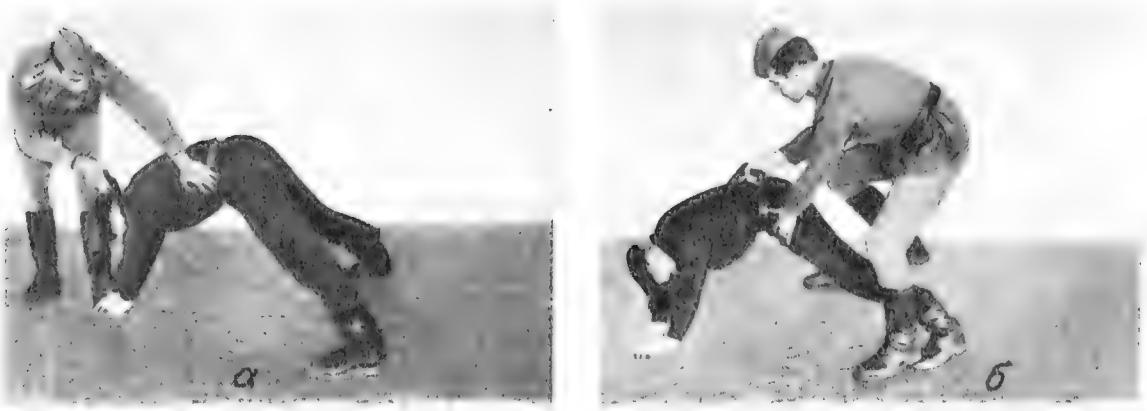


Рис. 66. Обыск в упоре согнувшись:
а — верхней части туловища; б — нижней части туловища

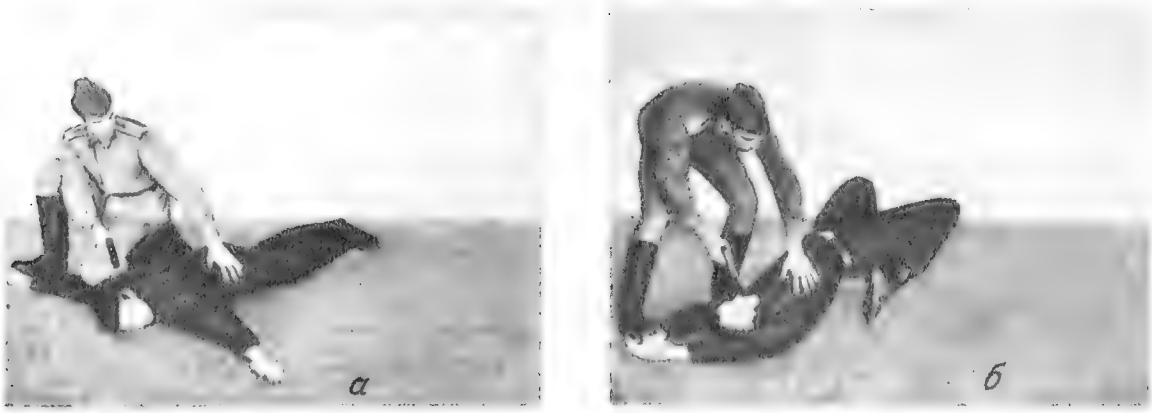


Рис. 67. Обыск в положении лежа:
а — справа (слева); *б* — спереди

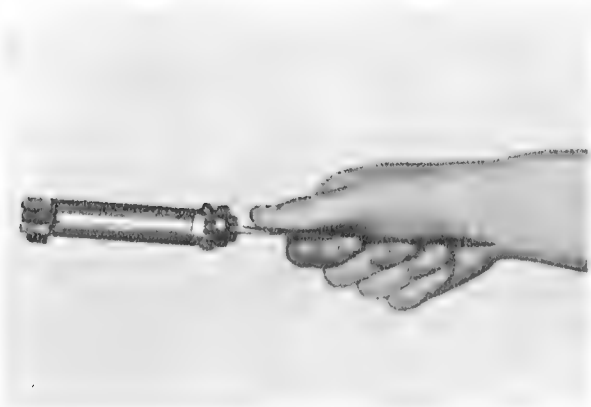


Рис. 68. Основной способ держания ножа при метании

Рис. 69. Положение ножа и руки в момент метания в цель

пажами. Поэтому на этапе совершенствования в выполнении приемов рукопашного боя руководителю занятий следует чаще применять соревновательный способ, который значительно повышает эффективность тренировки и боевую выучку личного состава.

Приемы защиты без оружия

Защита от ударов рукой

В зависимости от способа нанесения удара применяются следующие виды защиты (рис. 47):

отбивы в сторону предплечьем, ладонью, кулаком (*а*, *б*, *в*);

подставки (блоки) предплечий, плеча, ладони (*г*);

отходы назад или в сторону шагом или скачком (*д*);

нырки под бьющую руку (*е*) или уклон в сторону или назад от бьющей руки и другие виды защиты.

Все виды и способы защиты выполняются в комплексе с контратакующими ударами руками и ногами, болевыми и другими приемами.

Защита от прямых ударов кулаком в голову или туловище. При ударе правой рукой быстрым шагом или скачком влево с поворотом направо отбить предплечьем левой руки (или обеих рук) бьющую руку противника в сторону и далее одним из следующих способов:

нанести пробивной удар левой стопой в колено правой ноги противника;

нанести правой рукой удар снизу по печени или ребром ладони по горлу;

после отбива захватить бьющую руку противника за кисть правой рукой сверху и, отставляя правую ногу назад, провести рычаг руки внутрь, бросить противника лицом на землю, выполнить загиб за спину, связать или действовать по обстоятельствам.

При выполнении защиты с уходом (нырком) вправо с разворотом туловища влево выполнить отбив левой рукой и, продолжая разворот влево, захватить правой рукой бьющую руку за одежду снизу снаружи, бросить противника через спину с захватом руки на плечо и добить его ногами.

При ударе левой рукой последовательность выполнения и структура приема сохраняются, только меняются соответственно направление поворота, положения рук, ног.

Защита от боковых ударов кулаком в голову выполняется в основном подставкой (блоком) одного или обоих предплечий с последующими контрударами руками (ногами), или нырком под бьющую руку с ответным ударом (серией ударов) рукой в живот, или пробивным ударом стопой в колено.

При определенном взаимном расположении в момент удара нападающего и защищающегося могут возникнуть ситуации для

захвата руки на плечо с последующим броском через спину или проведением болевого приема «узел руки наверху».

Защита от ударов кулаком снизу.

Защита выполняется подставкой (блоком) предплечья левой руки и с последующими контрударами правой рукой в голову, правым коленом в пах или ребром стопы в голень (колено). В определенных ситуациях защита может иметь следующее продолжение: захватить правой рукой кулак бьющей руки противника; нажимая (ударяя) в локтевой сгиб предплечьем левой руки, соединить свои руки в узел (узел руки наверху), бросить противника на землю и действовать по обстановке (добить ногами, выполнить загиб руки за спину в положении лежа на земле, связать и т. д.).

Самая простая защита — отходом (скачком) назад с последующим ударом ногой в пах, колено или голень.

Защита от ударов ногой

Защита подставкой рук (крестообразный блок) применяется от удара ногой (носком, подъемом) в пах (рис. 48).

Выполняется из боевой стойки. На маховый удар противника ногой в пах скрестить руки впереди себя и резко послать их вперед вниз; руки выпрямлены и напряжены. Верхнюю часть туловища чуть наклонить вперед, таз отвести назад, ноги слегка согнуть. Эта защита выполняется шагом вперед или скачком назад, что дает возможность сзади стоящую ногу использовать для контратаки (*а*).

После выполнения приема защиты от махового удара ногой (снизу) в зависимости от ситуации возможны следующие **продолжения приема:**

1-й вариант (основной) — захватить стопу и рывком вверх на себя бросить противника на землю (*б*), нанести удар в пах (*в*, *г*), прыжком сесть на спину противника и провести удушение (при сопротивлении перейти на двойной удушающий захват). Техника выполнения двойного удушающего захвата описана в разделе «Болевые приемы и броски» (бросок с захватом ног сзади).

2-й вариант — захватить ногу, рывком вверх бросить противника на землю и добить его ногами.

3-й вариант — нанести боковой пробивной удар стопой в колено опорной ноги противника.

4-й вариант — отбить рукой ударную ногу противника наружу, нанести ответный удар ногой снизу в пах, затем ударить коленом снизу в лицо согнувшегося противника и одновременным резким ударом руками по голове сверху добить противника.

Защита уходом в сторону (рис. 49) применяется от прямых ударов ногой.

При нанесении противником прямого удара правой ногой

сделать шаг влево и, разворачиваясь на носке левой ноги с поворотом туловища вправо, отбить левой рукой ногу противника вправо вверх (*а*). Этот отбив выводит противника из равновесия, что создает благоприятные условия для контратаки. Аналогично выполняется защита при атаке противника левой ногой, только с уходом вправо нога отбивается левой рукой.

После отбива нанести боковой удар стопой в коленный сгиб или бросить противника на землю и травмировать ударами ног (*б*).

Защита ладонью (рис. 50) применяется от ударов коленом снизу в пах на ближней дистанции. Для этого необходимо быстро отвести таз назад и, опережая противника, встретить его колено ударом (подставкой) открытой ладони, а свободной рукой нанести прямой удар в солнечное сплетение (в лицо) или удар локтем снизу в подбородок противника.

Защита бедром (рис. 51) применяется от удара противника коленом. Для этого необходимо на удар коленом снизу прикрыть пах бедром, подняв согнутую в колене ногу несколько вверх к опорной ноге.

Накладка стопой (рис. 52) применяется при защите от удара ногой снизу со средней дистанции. Для этого необходимо подставить наружное ребро стопы под удар и нанести встречный удар рукой в лицо или солнечное сплетение противника.

Организация и методика обучения приемам защиты от ударов рукой и ногой

Приемы защиты от ударов рукой и ногой: подставки, отбивы предплечьем и ладонью, защита уходом в сторону с последующими контрударами — достаточно эффективны и изучаются сразу же после освоения ударов.

После разучивания бросков и болевых приемов обучаемые совершенствуются в выполнении более сложных защит с захватами, бросками и проведением болевых приемов.

Выполнение ударов рукой и ногой, простейших приемов защиты и контрударов необходимо включать в подготовительную часть каждого занятия.

Обучение защитам от ударов рукой и ногой проводится групповым двухсторонним способом с типичной для этого способа организацией (подразделение в двухшереножном строю, одна шеренга — первые номера — действуют за атакующего противника, другая шеренга — вторые номера — в роли защищающегося).

Действия руководителя при разучивании.

После ознакомления прием разучивается по разделениям. Командир подает следующие команды и распоряжения: **«Приступаем к разучиванию защиты от ударов рукой. Отбив рукой с уходом влево»; «Левостороннюю стойку — ПРИНЯТЬ»; «Первые номера наносят прямой удар правой в голову, вторые но-**

мера — с шагом левой влево вперед левым предплечьем отбивают руку в сторону, делай — РАЗ». Руководитель должен указать на отдельные детали: «Предплечье левой руки ставить жестко, для отбива использовать разворот туловища вправо» и т. д., исправить ошибки. Далее вторые номера выполняют один из контратакующих приемов: «Вторым номерам захватить правой рукой бьющую руку за предплечье изнутри сверху, нанести (обозначить) удар левой стопой в колено сбоку, делай — ДВА». Командир проходит вдоль строя и проверяет правильность захвата. «С шагом правой назад, выкручивая руку внутрь, выполнить рычаг руки внутрь, делай — ТРИ». Руководитель исправляет замеченные ошибки и повторяет команды для выполнения приемов.

На 3 счета прием выполняется 2—3 раза, а затем на 2 счета: на первый счет с шагом (скачком) влево вперед отбить и захватить предплечье; на второй счет нанести удар и затем выполнить рычаг руки внутрь. Дальнейшее разучивание продолжается в такой последовательности:

в целом в медленном темпе, затем в быстром (3—5 раз);
самостоятельное выполнение (3—5 раз).

При этом руководитель подает следующие команды и распоряжения: «Выполняем защиту от прямого удара рукой в голову в медленном (боевом) темпе, первые номера наносят удар, вторые — защищаются»; «К бою — ГОТОВЬСЬ»; «Упражнение — начи-НАЙ» или «Прямым в голову — БЕЙ».

После того как вторые номера освоят прием, к разучиванию защиты приступают первые номера в той же последовательности.

В конце разучивания дается команда на самостоятельную отработку приема в парах. Дальнейшее совершенствование в выполнении защиты, как и других приемов рукопашного боя, проводится в комплексе с ранее изученными приемами и действиями. Необходимо добиваться быстрого выполнения защитных действий и незамедлительных контрударов.

По такой же схеме разучиваются и остальные приемы защиты от ударов рукой и ногой.

Освобождение от захватов

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ РУК.

При захвате противником двух рук необходимо рывком с вращением в сторону больших пальцев рук противника освободить руки и нанести удар коленом в пах или ударом ребром ладони по шее (ключице, основанию черепа) провести контрприем (рис. 53, *а*).

При захвате противником одной руки за кисть потянуть противника в сторону захваченной руки, разворачиваясь к нему боком, нанести удар назад локтем в солнечное сплетение, по

печени или тыльной частью кулака в пах. Завершить контрприем можно ударом снизу противоположной рукой.

Освободиться от захвата одной из рук можно также натаскиванием противника на себя с нанесением бокового пробивного удара ногой в коленный сустав (рис. 53, *б*).

При захвате одноименной руки, натаскивая противника на себя, необходимо выпрямить руку противника и резким разворотом туловища ударить предплечьем свободной руки по локтевому суставу сзади или боковым пробивным ударом ногой в коленный сустав сбоку травмировать ногу противника.

При захвате двумя руками за предплечье одной руки, когда большие пальцы рук противника сверху захваченной руки, необходимо ударить противника кулаком в лицо и, захватив свою кисть свободной рукой, сильным рывком на себя освободиться от захвата и немедленно нанести боковой удар ногой по колену противника (рис. 53, *в*).

При захвате разноименной рукой одежды на руке выше локтевого сустава поднять руку вверх, занести ее за руку противника, рывком и болевым воздействием на руку вывести противника из равновесия и ударом кулака сверху по лицу (ключице) или ребром ладони сбоку по сонной артерии травмировать противника (рис. 53, *г*).

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ЗА ГОРЛО.

При захвате противником за горло спереди необходимо кулаками и разведенными в сторону локтями резким ударом между его рук снизу вверх сбить захват. Обратным движением рук сверху вниз ударить противника в лицо, а затем, захватив одежду и натаскивая на себя, ударить его головой в лицо или коленом в пах.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ОДЕЖДЫ НА ГРУДИ.

Захватить сверху руку противника двумя руками и провести рычаг руки внутрь. Затем шагом («выседом») вперед сбить противника на землю и провести связывание или другой контрприем.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ТУЛОВИЩА И НОГ.

При захвате противником туловища спереди (без захвата рук) ударить коленом снизу в пах и, нажимая на глаза или на подбородок противника, освободиться от захвата с последующим выполнением контрприема (рис. 54, *а*).

При захвате туловища и рук спереди ударить коленом снизу в пах или носком ноги по голени, резко присесть и, разводя руки в стороны вверх, бросить противника на землю с захватом ног спереди. Затем нанести удары ногами по туловищу и травмировать противника.

При захвате туловища сзади (без захвата рук) нанести удар каблуком по голени или стопе (головой в лицо) и резко нажать на тыльную сторону кисти противника суставами фаланг кулака. Как только противник ослабит захват туловища, захватить двумя руками его левую кисть и, поднимая ее вверх, ныр-

ком вправо под руку провести рычаг внутрь или, разворачивая руку внутрь, нанести удар ногой в лицо согнувшегося противника.

При захвате туловища и рук сзади ударить каблуком по голени или стопе противника, резко присесть, разведя руки в стороны вверх, ударить локтем назад в солнечное сплетение и, захватив руку на плечо (рис. 54, *б*), провести бросок через спину и нанести удары ногами.

При захвате ног спереди захватить руками за шею противника и, надавливая предплечьем руки на гортань или скручивая голову, провести его удушение (рис. 54, *в*).

При захвате за одну ногу необходимо с одновременным поворотом кругом и падением на согнутые руки провести удар стопой свободной ноги в лицо противника.

Организация и методика обучения приемам освобождения от захватов

Приемы освобождения от захватов разучиваются после обучения ударов рукой и ногой, болевых приемов и бросков, так как в основу освобождений от захватов положены болевые воздействия на уязвимые места тела противника.

В связи с многообразием видов захватов способ освобождения будет зависеть от различных обстоятельств (веса, роста, активности противника и т. п.). Выбор способа освобождения исключительно индивидуален. Защищающийся должен мгновенно оценить ситуацию и провести самый простой, но наиболее эффективный прием быстро, решительно и неожиданно для противника. Поэтому с первых занятий руководителю необходимо воспитывать у обучаемых самостоятельность в выборе способов ведения рукопашной схватки, выполнении отдельных приемов, в том числе и освобождений от захватов.

Обучение проводится групповым двухсторонним способом. Пары обучаемых в шеренгах располагаются на интервалах 2—4 шага, шеренги лицом друг к другу или в затылок в зависимости от конкретного приема.

В соответствии с описанием техники приемы освобождения условно делятся на 2—3 примерно самостоятельные части: первая часть — это предварительный удар рукой (ногой, головой) или другое болевое воздействие на противника с целью несколько расслабить его захват и рассредоточить внимание; вторая — сбив захвата выполнением рычагов, бросков; третья (заключительная часть) — поражение противника контрударами или проведение связывания и других действий в зависимости от обстоятельств.

Действия руководителя занятий при разучивании приемов по разделениям аналогичны действиям при разучивании болевых приемов и бросков.

Вслед за разучиванием по разделениям приемы выполняют-

ся в целом в медленном, затем в быстром темпе по командам руководителя и самостоятельно.

При выполнении в медленном темпе занимающиеся в парах, поочередно проводя прием, должны на себе почувствовать умеренное болевое воздействие, эффективность захватов и других действий, выполняемых партнером. Только в этом случае каждый обучаемый сможет оценить действенность и практическую ценность того или иного приема освобождения.

С целью совершенствования выполнения освобождений от захватов необходимо требовать от обучаемых обязательного выполнения приемов из различных исходных положений, с разными по весу, росту и силе партнерами, в сочетании с другими приемами и действиями. Руководитель занятия должен помочь подчиненным найти свои наиболее рациональные способы действий при освобождении от захватов и отработать их выполнение в условиях, близких к реальным.

Обезоруживание

Обезоруживание противника при попытке нанести укол штыком автомата и при конвоировании

Обезоруживание с уходом вправо.

I способ:

1. Шагом правой (скачком) вправо вперед, разворачиваясь налево, предплечьем левой руки отбить и немедленно захватить оружие левой кистью за ствол. Тяжесть тела перенести на левую ногу.

2. Захватив оружие второй рукой, рвануть его вперед. Одновременно, натягивая противника на себя, нанести боковой пробивной удар стопой в коленный сустав или каблуком в левое подреберье, обезоружить противника и затем уничтожить или конвоировать его. Если после первого удара оружие осталось у противника, повторным ударом сбить его на землю, нанести удары ногами по туловищу или голове и обезоружить его.

II способ (рис. 55):

1. Шагом правой (скачком) вправо вперед, разворачиваясь налево, предплечьем левой руки отбить и немедленно захватить оружие левой кистью за ствол (*а*, *б*). Тяжесть тела перенести на левую ногу.

2. Одновременно сделать замах правой рукой к левому плечу, правой ногой — назад (*в*) и встречным ударом ребром ладони в лицо (по горлу), а правой ногой (подъемом стопы или голенью) под коленный сгиб сбить противника на землю (*г*).

3. Продолжая удерживать оружие, нанести удар ногой сверху, рывком оружия вверх с одновременным ударом в голову или по туловищу стопой обезоружить противника (*д*, *е*).

Обезоруживание с уходом влево.

I способ:

1. Шагом левой или скачком влево вперед, разворачиваясь вправо, предплечьем правой руки отбить и немедленно захватить оружие противника правой кистью за ствол. Тяжесть тела перенести на правую ногу, освободив левую для нанесения удара.

2. Захватив оружие левой рукой, рвануть его вперед и, натягивая противника на себя, нанести боковой пробивной удар левой стопой в коленный сустав впереди стоящей ноги противника или каблуком в правое подреберье; обезоружить противника, уничтожить или конвоировать его.

3. Если после первого удара оружие осталось у противника, необходимо левую ногу поставить сзади левой ноги противника и, поднимая приклад вверх, нанести им удар по туловищу или в лицо и бросить противника через свою ногу (задняя подножка). Затем нанести удары ногами и обезоружить.

II способ (рис. 56):

1. Шагом левой или скачком влево вперед, разворачиваясь вправо, предплечьем правой руки отбить и немедленно захватить оружие противника правой кистью за ствол (*а*, *б*).

2. Перенеся тяжесть тела на правую ногу, захватить оружие второй рукой за ствольную коробку между рук противника, рвануть оружие на себя и с шагом вперед нанести головой удар в лицо или левой ногой в пах (голень, колено) (*в*, *г*).

3. После удара левую ногу поставить сзади левой ноги противника и, поднимая приклад вверх, нанести им удар (толкнуть) по туловищу или в лицо и бросить противника задней подножкой на землю. Затем нанести удары ногами сверху и обезоружить его (*д*, *е*, *ж*).

При конвоировании с автоматом сзади (рис. 57).

1. Резким поворотом направо кругом на правой ноге отбить правым предплечьем оружие в сторону и немедленно захватить его обеими руками (*а*, *б*).

2. Нанести левой ногой удар в голень (колено, пах) (*в*) и одним из способов обезоружить противника (*г*, *д*).

Обезоруживание противника, нападающего с ножом

При ударе ножом сверху применяются два основных способа защиты и обезоруживания.

I способ — рычагом руки внутрь (рис. 58):

1. На замахе коротким шагом или скачком вперед сблизиться с противником, предплечьем левой руки, согнутой в локтевом суставе, встретить (блокировать) вооруженную руку противника (*а*).

2. Немедленно за этим, нанеся боковой удар правой рукой в челюсть или правой ногой в голень (колено, пах), захватить

правой рукой кисть вооруженной руки сверху (прижав к своему левому предплечью) и, резко поворачиваясь направо и отставляя назад правую ногу, выполнить рычаг руки внутрь (*б*, *в*).

3. Нажимая на тыльную сторону кисти захваченной руки, болевым приемом обезоружить противника. Овладев оружием противника, уничтожить или конвоировать его (*г*, *д*).

4. При необходимости связать противника (после обезоруживания), не отпуская захвата правой руки, «выседом» левой ногой вперед (большим шагом) сбить противника на землю, провести загиб руки за спину и связать.

II способ — рычагом руки наружу:

1. На замахе коротким шагом или скачком вперед сблизиться с противником и предплечьем левой руки встретить вооруженную руку противника.

2. Немедленно за этим, нанеся удар рукой снизу в солнечное сплетение или ногой в голень (колено, пах), захватить кистью левой руки запястье или предплечье противника сверху, а правой — одежду снизу у локтя.

3. Рывком правой руки на себя вверх, левой от себя наружу выполнить рычаг руки и заднюю подножку и бросить противника на землю.

4. Удерживая вооруженную руку, нанести удары ногами и, зажав руку между своих ног, болевым воздействием правой рукой на тыльную сторону кисти противника обезоружить его. При необходимости, надавливая на локоть, повернуть противника лицом вниз, провести загиб руки за спину и связать.

При ударе ножом снизу защита и обезоруживание выполняются приемом загиб руки за спину (рис. 59):

1. На замахе коротким шагом или скачком вперед влево уйти с направления замаха, левым предплечьем жестко встретить (блокировать) вооруженную руку противника (*а*).

2. Немедленно, нанеся удар правой рукой в лицо или ногой в голень (колено, пах), захватить рукой одежду у локтя (сверху вооруженной руки) и рывком левой руки от себя, правой на себя провести загиб руки за спину (*б*, *в*).

3. Правой рукой нанести удар в основание черепа (ребром ладони или мышечной частью кулака). Основание ладони правой руки наложить на тыльную сторону правой кисти противника сверху и давлением на лучезапястный сустав («выжимая» нож из кисти) обезоружить его (*г*).

4. Далее действовать по обстоятельствам: ударом ножа уничтожить противника, или, приставив лезвие ножа спереди к горлу противника, конвоировать его, сохраняя положение загиба руки за спину (*д*), или сбить противника на землю и провести связывание.

При ударе ножом наотмашь слева применяются следующие способы защиты и обезоруживания.

I способ — рычагом руки внутрь:

1. На замахе противника быстро с поворотом направо пред-

плечьями обеих рук жестко встретить (блокировать) вооруженную руку.

2. Немедленно за этим, нанеся удар ногой в голень (колено, пах), захватить правой рукой предплечье сверху (прижав к своему левому предплечью) и рывком руки провести рычаг руки внутрь.

3. Нажимая на тыльную сторону кисти, ладонью своей правой руки обезоружить противника.

4. Далее действовать по обстоятельствам: ударом ножа уничтожить противника или сбить противника на землю и провести связывание (см. рис. 58).

II способ — узлом руки наверху (рис. 60):

1. На замахе противника быстро с поворотом направо предплечьями обеих рук жестко встретить (блокировать) вооруженную руку (*а*).

2. Немедленно за этим, нанеся удар ногой в голень (колено, пах), правой рукой захватить запястье правой руки противника сверху, а левой нанести удар в локтевой сгиб и соединить руки в узел (*б*).

3. Нанести удар ногой в пах (живот) и, выкручивая руку противника наружу, задней подножкой (или подбивом опорной ноги) свалить противника на землю (*в*, *г*, *д*). Нанеся удары ногами, вооруженную руку зажать между ног и болевым приемом (нажимая на тыльную сторону кисти) обезоружить противника (*е*, *ж*).

4. Далее действовать по обстоятельствам: уничтожить противника или провести загиб руки за спину и связать его.

Обезоруживание противника, угрожающего пистолетом

При угрозе в упор спереди (рис. 61).

1. Шагом левой влево вперед и с разворотом туловища вправо отбить левой рукой в сторону запястье вооруженной руки противника и немедленно захватить ее левой кистью (*а*).

2. Вслед за этим резким ударом основанием ладони правой руки снизу по кисти с оружием (попытаться выбить оружие) захватить кисть обеими руками так, чтобы большие пальцы лежали с тыльной стороны ладони у основания пальцев, нанести удар ногой в пах, провести рычаг руки наружу и бросить противника на землю (*б*, *в*, *г*, *д*).

3. Удерживая руку, нанести удары ногами в голову или по туловищу (*е*). Если при захвате руки пистолет не был выбит, то зажать руку дополнительно коленями ног, блокируя тем самым локоть, и, продолжая выкручивание кисти наружу, болевым приемом обезоружить противника.

4. Далее действовать по обстоятельствам: уничтожить, связать или конвоировать противника

При угрозе в упор сзади (рис. 62).

1. Резким поворотом кругом на правой ноге, отбивая правым предплечьем вооруженную руку в сторону (*а*, *б*), немедленно захватить ее за кисть и предплечье обеими руками сверху (*в*).

2. Продолжая поворот направо на левой ноге и отставляя назад правую ногу, потянуть на себя захваченную руку, закручивая ее внутрь, провести рычаг руки внутрь.

3. Блокируя локоть вооруженной руки своей левой рукой, а правой рукой нажимая на кисть с тыльной стороны, обезоружить противника (*г*).

4. Далее действовать по обстоятельствам: уничтожить, связать или конвоировать противника.

Организация и методика обучения приемам обезоруживания

Организация обучения приемам обезоруживания аналогична организации обучения болевым приемам и броскам.

Для изучения приемов обезоруживания необходимо иметь макеты учебного оружия в количестве, обеспечивающем обучение всех военнослужащих подразделения одновременно.

При разучивании приемов обезоруживания в отличие от других приемов, изучаемых в парах, оба партнера выполняют активную роль. Поэтому на первоначальном этапе разучивания от руководителя занятий требуется особенно точное определение действий партнеров на каждый счет, а партнеры должны исключить необусловленные распоряжением командира действия. После каждого выполненного действия на счет «раз», «два», «три» и т. д. руководитель обращает внимание на отдельные положения, захваты рук и оружия, правильную последовательность и согласованность действий обоих обучаемых в парах.

Все приемы обезоруживания должны доводиться до логического конца. С этой целью приемы обезоруживания необходимо отрабатывать в комплексе действий, возможных или необходимых при определенных условиях (обстоятельствах): уничтожение, травмирование (временное лишение боеспособности), связывание, конвоирование, транспортирование и др. Поэтому в процессе тренировок руководитель должен точно определить, какого конечного результата должны добиться обучаемые, выполняя тот или иной прием.

Последовательность разучивания приемов обезоруживания, основные распоряжения, команды и действия руководителя рассмотрим на примере обезоруживания противника при ударе ножом снизу.

При ознакомлении командир должен провести образцовый показ приема, просматриваемого в деталях и в целом всеми обучаемыми, четко разъяснить технику и условия его практического применения.

Разучивание проводится по разделениям. На счет «раз» первые номера (с макетами ножей) обозначают удар ножом снизу в живот; вторые, отводя таз назад влево, подставкой предплечья левой руки блокируют вооруженную руку (правую) — **«Делай — РАЗ»**. Руководитель проверяет правильность выполнения, исправляет ошибки, уточняет положения рук, ног, туловища защищающегося.

На счет «два» вторые номера, захватив правой рукой одежду сверху локтя вооруженной руки и нанеся удар ногой, рывком рук правой на себя, левой от себя, выполняют загиб за спину — **«Делай — ДВА»**. В этом положении руководитель с помощниками опять уточняют детали, взаимное расположение частей тела партнеров (положение ног, захваты, удержание руками и др.).

На счет «три» вторые номера, обозначив удар ребром ладони по шее, прижимают захваченную руку к своему туловищу и основанием ладони правой руки сверху, надавливая на тыльную сторону кисти с ножом, проводят болевые воздействия на лучезапястный сустав и обезоруживают противника — **«Делай — ТРИ»**. Руководитель, проверив правильность выполнения задания и исправив ошибки, объясняет порядок возможных действий после того, как защищающийся овладеет оружием:

1-й вариант — ударом ножа уничтожить противника;

2-й вариант — ударом рукоятки по голове нокаутировать противника, сбить его на землю вниз лицом и связать;

3-й вариант — ударить по шее или по голове (травмировать), захватить за волосы или приставить нож к горлу спереди и конвоировать противника.

Один из вариантов продолжения приема может выполняться на счет «четыре». По разделениям каждый прием выполняется 2—3 раза, а затем в целом по команде **«Первым номерам нанести удар ножом снизу, вторым выполнить защиту, обезоруживание и конвоирование. К бою-ГОТОВЬСЬ. Ножом снизу — БЕЙ»**. После освоения приема первыми, а потом в той же последовательности вторыми номерами приемы обезоруживания выполняются обучаемыми в парах самостоятельно под контролем руководителя занятия и его помощников. Самостоятельно приемы выполняются 4—5 раз каждым военнослужащим.

Совершенствование проводится в постепенно усложняющейся обстановке в той же последовательности, как и ранее изученные приемы, т. е. с постепенным усложнением условий тренировки. После того как руководитель убедится, что обучаемые приобрели устойчивые навыки в выполнении приемов обезоруживания, необходимо практиковать тренировки с боевым оружием, строго соблюдая меры безопасности и те ограничения, которые применяются на занятиях с оружием.

Такие занятия необходимы для создания естественного комплекса эмоциональных ощущений, снятия условностей и приближения выполнения приемов к боевой обстановке.

Опыт показывает, что некоторые военнослужащие, пройдя обучение с сильно обусловленными действиями, с облегченными и мягкими макетами оружия, теряются и допускают грубые ошибки при выполнении приемов с боевыми автоматами, штыками и настоящими лопатами.

Следовательно, тренировка с боевым оружием должна быть обязательной для закрепления навыков и воспитания бойцовских качеств, смелости, решительности, уверенности в своих силах. При этом от руководителя требуется одно — добиться высокой организации и воинской дисциплины на занятиях.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ И ДЕЙСТВИЯ РУКОПАШНОГО БОЯ

К этой группе приемов условно относят те приемы, которые необходимы разведывательным и другим подразделениям, выполняющим специальные задачи. Однако навыки в выполнении связывания, конвоирования и других специальных приемов должны иметь все военнослужащие Сухопутных войск.

Специальные приемы включают: связывание, обыск, конвоирование, метание ножа, малой лопаты, приемы использования подручных средств для нападения и защиты в рукопашной схватке.

Связывание

Связывание применяется для ограничения сопротивления пленного противника, для его конвоирования и транспортирования. Связывание проводится, как правило, после проведения болевых приемов и бросков. Наиболее просто связать противника после проведения загиба руки за спину. Для этого необходимо, выполнив загиб и удерживая противника в таком положении, болевым воздействием на захваченную руку, широким шагом левой вперед («выседом») сбить его на землю вниз лицом. Продолжая удерживать загиб, встать на колени и, плотно блокируя правым бедром захваченную руку, сесть верхом на противника. Причиняя боль давлением на предплечье захваченной руки, вынудить противника завести другую руку за спину. Блокируя ее бедром левой ноги, связать руки одним из способов, предлагаемых ниже.

Обучение специальным приемам проводится двухсторонним групповым способом, вначале прием изучает одна шеренга, затем вторая последовательно по разделениям и в целом в медленном, затем в боевом темпе. Для совершенствования навыков в выполнении связывания рекомендуется периодически на тренировках броски и болевые приемы по заданию руководителя заканчивать реальным связыванием с помощью веревки или брючного ремня.

Таблица 4

КЛАССИФИКАЦИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ПРИЕМОВ И ДЕЙСТВИЙ

Группы специальных приемов	Разновидности приемов и действий	Условия применения
Связывание	С помощью брючного ремня нерастягивающейся петлей	Руки за спиной, кисти прижаты друг к другу
		Руки за спиной, кисти одна на другой
		Руки за головой, кисти скрещены
	С помощью веревки	Руки скрещены за спиной
	Связывание для неподвижного положения с использованием подручных средств	
Обыск	Стоя с широко расставленными в сторону ногами	На открытой местности
	В упоре согнувшись, ноги широко в стороны	То же
	Стоя у стены, ноги широко в стороны	У стен зданий, в помещении
	Лежа на земле (полу)	В любой обстановке
	Обыск группы (3—4 человека) в упоре у стены или в упоре на коленях	Обыск нескольких человек одним военнослужащим
Конвоирование	Принудительное конвоирование	Под угрозой оружия
		С помощью болевых приемов (загиб руки за спину и др.)
	Групповое конвоирование с использованием подручных средств	
Использование подручных средств в рукопашной схватке	При нападении (лопата, палка, каска, ремень)	В случаях, когда военнослужащий оказывается без оружия
	При защите (то же)	
Метание ножа, малой лопаты	С места	Для поражения отходящего противника на средних дистанциях
	В движении	

Для связывания противника брючным ремнем применяется нерастягивающаяся петля (рис. 63).

Варианты связывания:

руки за спиной, кисти прижаты друг к другу;

руки за спиной, кисти одна на другой;

руки за головой, кисти скрещены, свободный конец от петли привязан к поясному ремню.

Для связывания веревкой применяется двойная затягивающаяся петля (рис. 64).

Варианты связывания:

руки за спиной, кисти скрещены, веревка проходит через шею или грудь;

руки за спиной, одна сверху, другая снизу;

руки скрещены на груди, кисти рук за спиной.

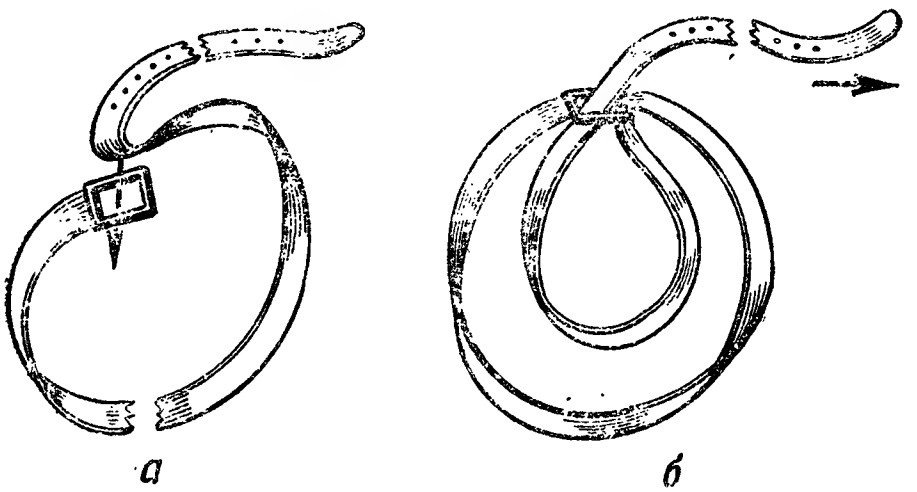


Рис. 63. Нерастягивающаяся петля

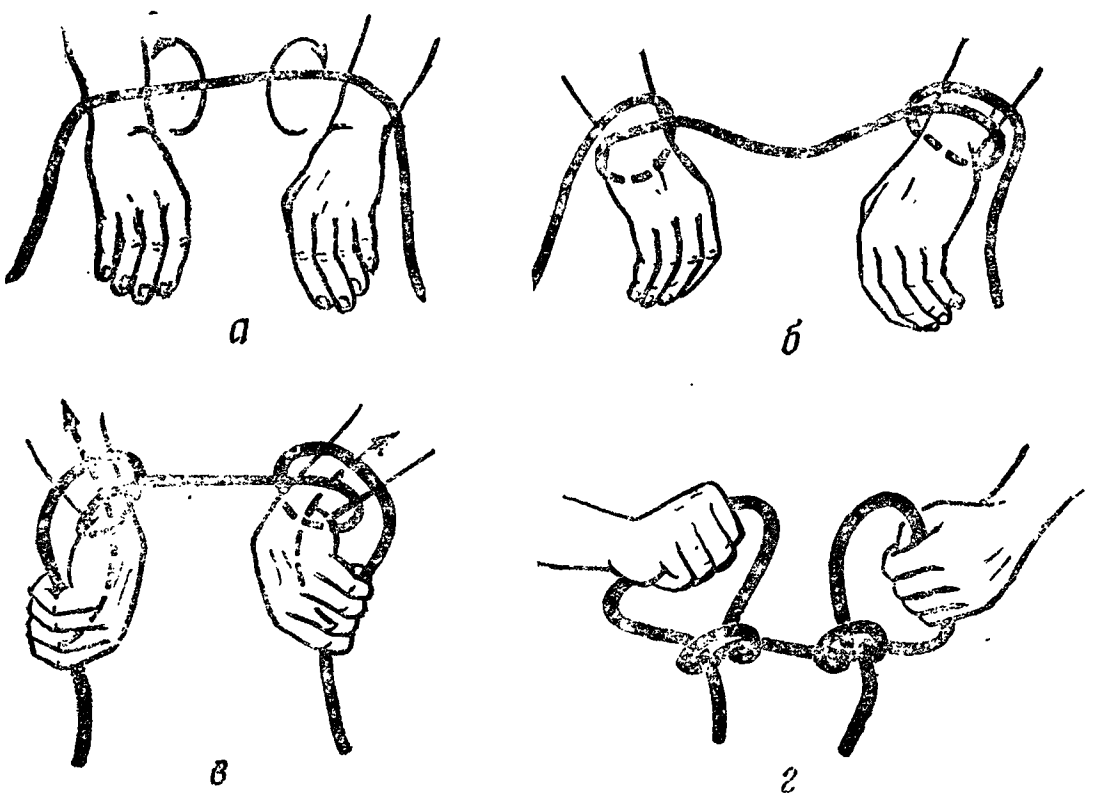


Рис. 64. Двойная затягивающаяся петля

Связывание брючным ремнем или веревкой для неподвижного положения. Положить (бросить) противника на землю вниз лицом. Ноги подогнуть и скрестить, руки заложить за спину и связать правую руку с левой ногой, левую руку с правой ногой.

Для сковывания подвижности противника могут применяться подручные средства, например палка. В этом случае необходимо просунуть палку в рукава кителя (куртки) за спиной пленного и привязать к ней запястья рук или связать руки противника спереди и просунуть палку в локтевые и подколенные сгибы связанных впереди рук и ног.

Обыск

В упоре у стены (рис. 65).

Под угрозой оружия поставить противника лицом к стене: руки упираются в стену, ноги разведены, тело прямое, под углом 45—70° к земле (полу). Обыск необходимо проводить сверху вниз со спины и с боков. Оружие держать наготове и внимательно наблюдать за действиями пленного. Производя обыск со спины и с боков, необходимо поставить свою левую ногу на коленный сгиб правой (левой) ноги противника и при малейшем движении пленного резко надавить ногой в сторону вниз (*а*). Обыск производить левой рукой. Обследовав пленного с боков и со спины, заставить его повернуться грудью вверх (*б*). Левую ногу по-прежнему держать на подколенном сгибе ноги противника в готовности упредить его контрдействия.

В упоре согнувшись (рис. 66).

Под угрозой заставить пленного принять положение «упор согнувшись»: ноги врозь, руки вместе. При обыске верхней части тела необходимо подойти к противнику спереди, наступить левой (правой) ногой на обе кисти рук пленного и наставить ствол пистолета в его голову (*а*). Обыскивая нижнюю часть тела, наступить левой ногой на левую ногу противника, пистолет держать у пояса (*б*).

Лежа на земле (рис. 67).

Под угрозой оружия заставить пленного лечь на землю лицом вниз, руки в стороны, ноги вместе. Провести обыск справа, наступив правой стопой на кисть его руки, а левым коленом упереться в плечо, ствол пистолета прижать к голове пленного (*а*). Обыскивая слева, необходимо стать лицом к ногам противника и действовать аналогично обыску справа.

При обыске спереди заставить противника лечь на спину, ноги подогнуть под себя, руки завести за голову, кисти скрестить. Обыскивая пленного, необходимо наступить правой (левой) ногой на кисти рук, ствол пистолета приставить к его груди (*б*).

Конвоирование

Конвоирование осуществляется в основном под угрозой оружия или после захвата на болевой прием. Кроме того, применяется групповое конвоирование.

Основное требование для конвоирования — создание условий, исключающих сопротивление со стороны пленных и обеспечивающих полную безопасность лицам, осуществляющим конвоирование.

С помощью брючных ремней нерастягивающейся петлей можно осуществлять связывание двух пленных и более. В таком положении их можно охранять на месте или конвоировать.

Метание ножа и малой лопаты

Одним из специальных приемов рукопашного боя является метание холодного оружия и подручных предметов с целью поражения противника на расстоянии от 5 до 12 м. Чаще всего этот прием используется для бесшумного снятия часовых или поражения убегающего от преследования противника, когда нет другой возможности уничтожить его.

В групповой рукопашной схватке метание холодного оружия применяется только в исключительных случаях, так как потеря оружия в бою не допускается.

Метанию необходимо обучать в первую очередь разведывательные и другие специальные подразделения, а также курсантов военных училищ Сухопутных войск.

Техника метания ножа. Наиболее распространенный способ метания ножа — хватом за клинок (полотно ножа). Для метания ножа таким способом необходимо взять кистью правой руки клинок ножа так, чтобы рукоятка была направлена вперед, лезвие влево, большой палец лежал сверху ножа, а его ось составляла продолжение оси предплечья; остальные пальцы удерживают нож снизу, не касаясь острия лезвия (рис. 68).

Для метания необходимо принять левостороннюю боевую стойку: правая рука перед грудью, предплечье вертикально, рукоятка ножа направлена вверх, левая рука слегка согнута впереди. Прогибаясь в пояснице, необходимо выполнить замах рукой вверх назад над плечом, не сгибая запястья. Сохраняя на одной линии ось предплечья, большого пальца и клинка, необходимо, резко выпрямляясь в пояснице и разгибая руку, без дополнительных усилий кистью послать нож рукояткой в цель так, чтобы клинок выпускался в момент полного выпрямления руки, направленной по линии полета ножа в цель (рис. 69).

Основное требование — не допускать хлеста руки (кистью) и не «проваливать» вниз руку ниже уровня цели после выпуска ножа. При выпуске нож должен скользить по большому пальцу в направлении цели.

При таком способе метания ножа (размером 25—30 см) на расстоянии 5—8 м лезвие делает пол-оборота. Точность попадания во многом зависит и от места держания клинка. Чем ближе большой палец к рукоятке, тем больше должно быть расстояние до цели, и наоборот. Оптимальное расстояние для мета-

ния и место держания клинка каждый военнослужащий определяет на тренировках и находит для себя исходное положение для метания в цель.

При метании ножа применяется и другой способ, когда нож в исходном положении удерживается за рукоятку четырьмя пальцами справа снизу, большим пальцем сбоку слева острием клинка вверх вперед. Из левосторонней боевой стойки выполнить замах вверх назад за голову рукой с разворотом плечевого пояса вправо, левая рука согнута перед грудью. Толчком правой ноги и разворотом туловища влево постепенно ускоряющимся движением руки из-за плеча послать нож в цель. Этим способом цель поражается на расстоянии 8—10 м. Расстояние до цели каждый военнослужащий подбирает индивидуально в ходе тренировки. Требования к технике метания ножа при таком способе те же: после выпуска ножа кисть должна быть направлена в цель.

Техника метания малой лопаты. Не исключены случаи, когда в рукопашной схватке возникает необходимость поразить или травмировать противника на расстоянии 5—7 м малой лопатой. Из левосторонней боевой стойки, удерживая лопату за дальнюю треть рукоятки лезвием вперед вверх, черенок вдоль оси предплечья, сделать замах вверх назад за голову, разворачивая туловище вправо. Затем, резко выпрямляя руки и разворачивая туловище влево, направить лопату в цель, выпуская рукоятку из ладони в тот момент, когда рука выпрямилась и лопата направлена в цель. В этом случае лопата совершает один оборот до цели.

На более длинные расстояния (10—12 м) применяются броски лопаты на 2 оборота.

Последовательность разучивания метания ножа:

изучить способы держания ножа и исходные положения перед метанием;

изучить замах и технику метания ножа без выпуска его из руки;

метание ножа в землю перед собой (2—3 м);

метание ножа с места в цель;

метание ножа в движении;

метание ножа стоя из-за укрытия;

метание ножа из положения лежа из-за укрытия.

Последовательность разучивания метания малой лопаты примерно та же.

Способ обучения метанию — групповой, односторонний. Организация обучения — сменами, согласно расчету (по количеству мишеней), как при разучивании уколов штыком. При отработке метаний необходимо строго соблюдать меры безопасности, организованность и дисциплину на занятиях; сбор ножей (малых лопат) от мишеней проводить только по команде командира, когда на исходном положении никого нет.

Использование подручных предметов в рукопашной схватке

Ремень, каска, палка, камни, металлические пластины, куски битого стекла, сыпучие материалы и т. п. могут в нужный момент стать средством защиты, травмирования или кратковременного лишения боеспособности противника.

Поясной ремень можно использовать как средство нападения для нанесения ударов, для защиты от укола штыком и при нападении с ножом, брючный ремень — для удушения и связывания.

Металлические пластины и куски битого стекла (размеры сторон 10—12 см) можно использовать для метания на 7—8 м. Метают их аналогично метанию ножа. Для тренировок изготавливают 4—6-угольные заостренные пластины, которые метают на занятиях по деревянным щитам.

Палка может стать средством защиты (вместо малой лопаты) против вооруженного штыком или ножом противника.

Если в момент нападения вооруженного противника под рукой оказался только сыпучий материал (песок, цемент, гаревая кроша, дорожная пыль), надо взять его в обе руки и при сближении с противником резко бросить ему в лицо, затем немедленно провести один из приемов обезоруживания. Эффект будет тем значительнее, чем неожиданнее эти действия для противника.

РУКОПАШНЫЙ БОЙ В ДРУГИХ ФОРМАХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

На учебных занятиях за время, предусмотренное программами, в основном изучается техника выполнения приемов рукопашного боя и закладывается основа практического применения приемов в рукопашной схватке. Однако перед личным составом Сухопутных войск стоит задача в совершенстве владеть приемами рукопашного боя и быть психологически готовым к непосредственной встрече с противником. С этой целью для отработки приемов рукопашного боя командиры наряду с учебными занятиями должны умело использовать и другие формы учебно-плановой и внеучебной работы (утреннюю физическую зарядку, массовую спортивную работу, попутную физическую тренировку, показательные выступления, соревнования, смотры-конкурсы и т. п.).

В летнем периоде на утренней физической зарядке по I варианту наряду с общеразвивающими упражнениями рекомендуется выполнять специальные упражнения, простейшие приемы, упражнения вдвоем, близкие по структуре к приемам рукопашного боя. Перечень специальных упражнений предлагается в приложении 3.

При проведении утренней зарядки по III варианту (в комплексе с рукопашным боем) отрезки полосы препятствий преодолеваются в сочетании с выполнением приемов боя автоматом, ножом, малой лопатой на чучелах, приемов обезоруживания на партнерах, обозначающих противника (варианты комплексной тренировки, приложение 4). В содержание зарядки по III варианту могут включаться броски, болевые приемы, освобождение от захватов, выполняемые поочередно одним из взводов роты на специально подготовленных площадках, травянистых участках местности под руководством хорошо подготовленных сержантов.

По указанию командиров подразделений, в часы массовой спортивной работы, предусмотренные распорядком дня, могут планироваться и проводиться тренировки по закреплению и совершенствованию навыков в выполнении приемов рукопашной схватки. Большое распространение в войсках получили состязания между подразделениями на лучшее выполнение приемов рукопашного боя. Состязания могут быть командными (выполнение комплексов приемов с оружием или без оружия в составе взвода или роты) или лично-командными, когда каждый военнослужащий получает оценку за качество выполнения приемов, а место подразделения в состязании определяется по средней арифметической оценке подразделения, получаемой делением суммы оценок на количество участников. Кроме того, применяются состязания стенка на стенку (отделение на отделение, взвод на взвод и т. д.), когда на борцовском ковре проводятся учебные схватки в выполнении бросков и болевых приемов до первого результативного броска или болевого захвата в ограниченное положением о состязаниях время (до 1 мин). Если в отведенное время соперники не провели броска, оба считаются проигравшими. За результативный бросок или болевой прием команда (подразделение) получает одно очко (по положению о состязаниях).

В программу состязаний могут быть включены учебные бои невооруженного военнослужащего против вооруженного макетом автомата или ножом с мягким наконечником и другие виды соревнований, учебных схваток.

Большую пользу в совершенствовании навыков рукопашного боя приносит выполнение приемов в ходе попутной физической тренировки. Для эффективного их проведения необходимо заблаговременно готовить участки на маршрутах возвращения со стрельбищ, тактических полей и из других учебных мест. Такие участки можно оборудовать в горных каньонах и на тропах, среди деревьев в лесных массивах, среди полевых оборонительных сооружений и ходов сообщения. Для тренировок используются также участки тактических полей с городскими строениями и макетами техники на них, полосы препятствий и специально оборудованные городки. Такие тренировки могут проводиться на тактическом фоне (захват объектов,

преодоление оборонительных сооружений и др.) с обозначенным противником или с использованием чучел, фашин, тренировочного оборудования.

Планируя тренировки, командир должен четко продумать их организацию, обеспечение, содержание и порядок проведения. По времени попутная тренировка должна быть непродолжительной (до 15—20 мин), но интенсивной по характеру выполнения приемов и действий, плотности занятия.

Важную роль играют массовые показательные выступления подразделений, смотры-конкурсы на лучшую роту по приемам рукопашной схватки. Уже сама подготовка подразделений к выступлениям в значительной степени повышает выучку и мастерство личного состава. Показательные выступления лучших подразделений, кроме того, являются наглядной пропагандой приемов рукопашного боя, хорошим примером для подражания.

Во многих частях показательные выступления личного состава по рукопашному бою стали составной частью спортивных, праздничных и других массовых мероприятий.

Таким образом, при четкой организации боевой подготовки в частях и подразделениях возможности для значительного повышения уровня физической и специальной подготовки личного состава к действиям в ближнем бою в рукопашной схватке неограниченны, и их необходимо полностью использовать.

ПРОВЕРКА И ОЦЕНКА ПРИЕМОВ РУКОПАШНОГО БОЯ

ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМОВ

В соответствии с требованиями статьи 308 «б» Наставления по физической подготовке СА и ВМФ (НФП-78) выполнение приемов рукопашного боя оценивается:

«отлично» — если прием выполнен без остановок, согласно описанию, технически правильно и быстро;

«хорошо» — если прием выполнен без остановок, согласно описанию, технически правильно, но недостаточно быстро;

«удовлетворительно» — если прием выполнен с нарушением слитности и быстроты, допущены потери равновесия при бросках, падение, но конечная цель достигнута;

«неудовлетворительно» — если прием не выполнен или грубо искажен, конечная цель не достигнута.

Несмотря на конкретность оценочных критериев в выполнении приемов по НФП-78, в целом оценка качества их выполнения носит субъективный характер. Чтобы быть более объективным в оценке, необходимо помнить и руководствоваться следующими общепринятыми в практике рукопашного боя понятиями — значительные и незначительные ошибки в технике выполнения. Значительные — это такие ошибки, которые нарушают логическую целостность приема, последовательность выполняемых действий. Незначительные ошибки не нарушают общей структуры приема и конечного результата. С определенной степенью условности можно утверждать: все, что выполнено неправильно, — значительная ошибка, что неточно — незначительная ошибка.

Предлагаемый перечень значительных и незначительных ошибок, допускаемых обучаемыми, поможет командирам при обучении подчиненных упредить возможные ошибки, а при оценке качества выполнения приемов более объективно оценить проверяемых. При этом следует учитывать, что при хорошей оценке допускаются незначительные ошибки в выполнении приемов, при удовлетворительной — значительные, но при условии достижения конечного результата.

Одним из основных критериев оценки качества выполнения приема является его логическая законченность (уничтожение, травмирование, связывание или конвоирование). Поэтому действия проверяемых необходимо оценивать прежде всего с точки зрения законченности приема, его боевой эффективности и целесообразности в данной ситуации.

В зависимости от периода обучения военнослужащих, их принадлежности к определенному роду войск и решаемых боевых задач следует дифференцированно подходить к содержанию приемов, включаемых в проверку, и к оценке качества выполнения приемов. Так, при проверке курсантов учебных подразделений, военнослужащих первого периода обучения основное внимание необходимо обращать на технику выполнения, а потом уже на быстроту действий. При оценке военнослужащих второго года службы прежде всего следует оценивать быстроту выполнения и законченность приемов.

При оценке десантируемых и разведывательных подразделений преимущество надо отдавать выполнению специальных приемов в самых разнообразных условиях и неожиданных ситуациях.

ПЕРЕЧЕНЬ ЗНАЧИТЕЛЬНЫХ И НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫХ ОШИБОК, ДОПУСКАЕМЫХ ВОЕННОСЛУЖАЩИМИ НА ЗАНЯТИЯХ И КОНТРОЛЬНЫХ ПРОВЕРКАХ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ

Руководитель занятия, пользуясь таблицей наиболее типичных ошибок, допускаемых личным составом при выполнении приемов рукопашного боя, может построить процесс разучивания приемов так, чтобы избежать их повторения. Зная возможные ошибки, причины их появления, руководитель в ходе разучивания по разделениям внимательно следит за правильным выполнением отдельных элементов (частей) приема, своевременно предупреждает и исправляет ошибки.

При оценке качества выполнения приемов командир сможет более объективно определить уровень обученности военнослужащих по рукопашному бою, пользуясь таблицей классификации ошибок:

Наименование приема	Ошибки при выполнении приема	
	незначительные	значительные
Изготовка к бою	Неодновременно выполняются шаг и посыл оружия вперед; стойка держится напряженно	

Наименование приема	Ошибки при выполнении приема	
	незначительные	значительные
Приемы самостраховки:		
кувырки вперед и назад	При перекате через голову несвоевременно ставятся руки на землю	При перекате через спину нарушается целостность группировки, из-за чего обучаемые ударяются спиной о поверхность ковра (земли)
падение назад, на бок	Голова не прижата подбородком к груди; упреждающий удар выполнен широко разведенными руками	Нарушена целостность группировки во время падения и в конечном положении
	Падение на бок выполнено без закручивания верхней части туловища	Падение выполнено на локти
		Упреждающий удар руками выполнен позже удара спиной или боком о землю
падение вперед	Голова не повернута подбородком в сторону; перекат выполнен жестко	Падение выполнено без переката руки — грудь — живот — бедра, а всем туловищем
Приемы боя с автоматом:		
уколы штыком	Выполняются только движением рук без использования выпада.	Выполняются медленно, неточно, с потерей равновесия
	После поражения цели изготовка к бою принимается с задержкой	Изготовка к бою после нанесения укола не принимается
удары прикладом и магазином	Выполняются только движением рук без использования усилий туловища, толчка ногами	Выполняются медленно, неточно, с потерей равновесия
удары ножом и малой лопатой	Выполняются только руками без дополнительных усилий туловищем и ногами	Выполняются с большим замахом, с потерей равновесия
удары рукой	То же	Выполняются медленно, неточно, несильно
удары ногой	Выполняются с большим замахом	Выполняются медленно, неточно, несильно
Удушающий захват противника в положении стоя	Проводится кистями рук, а не предплечьем одной из них	Захват выполняется без предварительного удара и отгибания головы противника назад.
		Удушение проводится без навала противника на себя
Удушающий захват противника в положении лежа	Выполняющий прием не сидит на пояснице, а стоит на одном колене	Выполняющий прием не сидит на пояснице, а стоит на коленях обеих ног

Наименование приема	Ошибки при выполнении приема	
	незначительные	значительные
		Захват выполнен без удара и отгибания головы и туловища противника назад
Бросок с захватом ног сзади	После броска рано отпущены ноги противника (до его падения на землю). Бросок выполнен не одновременным толчком плечом под ягодицы и рывком ног противника под себя	Захват руками выполнен выше голени. Бросок выполнен с потерей равновесия, падение в момент броска. Не нанесен удар ногой в пах после броска
Задняя подножка	Осаживание противника перед броском проведено без потери им равновесия. После броска отпущена захваченная рука	Перед броском не сделан шаг вперед влево (вправо). Не проведено осаживание противника. Бросок выполняется только рывком рук без разворота корпуса в сторону броска. Не нанесен удар ногой после броска по туловищу
Бросок через спину	Поворот перед броском выполнен не на носке, а на всей ступне.	Захваченная рука противника лежит на плече локтевым суставом, противник не навален на спину.
	При броске не выполнен подбив противника ягодицами	После броска не нанесены удары ногами
Болевые приемы:		
загиб руки за спину	Закончив прием, выполняющий встал не сбоку от противника, а сзади. Захват свободной рукой за волосы или за одежду на левом плече не выполнен	Прием спереди выполнен без рывка за локоть сверху или без толчка локтя вперед при нападении сзади. Не показаны конвоирование или переход на связывание после выполнения загиба
рычаг руки внутрь	При захвате руки опорная нога не поставлена снаружи ноги противника	Поворот руки внутрь выполнен без рывка. Захваченная рука согнута в локте, не накрыта плечом, локоть не блокирован, кисть не взята на болевой прием правой рукой
рычаг руки наружу	Рука захвачена не за кисть, а за предплечье. Не обозначен удар ногой до выполнения рычага	Не проведен рычаг кисти скручиванием вниз влево. После броска противника на землю не нанесены удары ногами

Наименование приема	Ошибки при выполнении приема	
	незначительные	значительные
узел руки наверху	Не выполнено натягивание захваченной руки на себя. Подбив руки в локтевом суставе выполнен нерезко	Соединение рук в узел выполнено с задержкой, без резкого удара левой рукой в локтевой сгиб и без удара коленом в пах
Освобождение от захватов туловища	Между нанесением предварительного удара и проведением броска (болевого приема) заметная пауза	После броска на землю не нанесены удары ногами. Перед проведением приема «освобождение от захвата» не наносится удар или не проводится другое болевое воздействие на противника
Приемы обезоруживания противника: при уколе штыком: — уходом влево	Уход в сторону выполняется без переноса веса тела на правую ногу, чтобы левая была освобождена для удара и выполнения задней подножки. Отбив оружия выполнен не предплечьем, а кистью руки	Отбив, захват оружия рукой и уход в сторону выполнены неодновременно. Оружие забирается без нанесения ударов ногой и скручивания оружия с нанесением удара прикладом в голову
— уходом вправо	Уход выполнен не скачком вперед вправо, а шагом без одновременного замаха для удара правой рукой и правой ногой	Отбив, захват оружия, уход в сторону выполнены неодновременно. Удары рукой и ногой нанесены неодновременно. Оружие забирается без рывка обеими руками вверх и без встречного удара стопой (каблуком) в подреберье (поясницу) или голову
при ударе ножом сверху: — рычаг предплечья наружу	Защита — блок (подставка) предплечьем выполнена без сближения скачком вперед на замахе. При обезоруживании рука с ножом не отведена от себя в сторону	Не обозначен удар рукой (ногой) при отведении руки в сторону. При выполнении рычага кисти и предплечья наружу вооруженная рука противника не захвачена за одежду снизу локтя. Нож забирается за лезвие, а не болевым приемом на кисть

Наименование приема	Ошибки при выполнении приема	
	незначительные	значительные
— рычаг руки внутрь	Защита — блок (подставка) предплечьем выполнена без сближения скачком вперед на замахе.	Рычаг руки выполнен нерезким рывком без выкручивания руки внутрь. Оружие забирается за лезвие ножа, а не болевым приемом
	Захваченная рука не натянута на себя (согнута в локтевом суставе)	
при ударе ножом снизу	При выполнении загиба руки за спину захвачено плечо, а не локоть противника сверху.	В момент защиты предплечьем туловище не отведено с направления удара чуть в сторону.
	После выполнения загиба выполняющий остался сзади, а не встал сбоку противника.	Загиб руки за спину выполнен без рывка за локоть на себя. Нож забирается не болевым приемом за кисть, а за лезвие
	Не нанесен удар по шее, перед тем как забирается нож	
при угрозе пистолетом в упор спереди	После отбива рука с пистолетом захвачена не за кисть, а за предплечье	Уход влево и отбив руки с пистолетом вправо выполнены неодновременно. Обезоруживание проводится не болевым приемом на кисть (рычаг наружу) и оружие не захвачено правой рукой. Не нанесен удар ногой после броска на землю
при угрозе пистолетом в упор сзади	Отбив руки с пистолетом выполнен не предплечьем, а кистью. Попытка захватить оружие раньше, чем противник взят на болевой прием. Рычаг руки внутрь не сочетается с нажимом (болевым) на кисть правой рукой	Поворот кругом выполнен неодновременно с захватом руки с пистолетом. Болевой прием (рычаг руки внутрь) выполнен без рывка руки на себя и без шага правой ногой назад
Связывание противника	При выполнении загиба руки за спину в положении лежа корпус отклонен далеко назад от противника.	Перед переходом в положение сидя правое колено не подведено под локоть правой руки противника.
	В положении сидя на противнике не выполнен нажим бедрами на предплечье	В момент перехода в положение сидя отпущено запястье правой руки противника

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕРКИ

Каждый командир обязан знать, систематически проверять и оценивать физическую подготовленность подчиненных. Приемы рукопашного боя входят в содержание упражнений для проверки физической подготовленности военнослужащих.

Проверка проводится на специальных площадках для рукопашного боя, в спортивных залах, на борцовском ковре или на ровных травянистых площадках.

Перед началом проверки необходимо провести 5—7-минутную разминку с выполнением ходьбы, бега, общеразвивающих и специальных упражнений, самостраховки, а также повторить приемы, включенные в содержание проверки.

Далее в зависимости от уровня подготовленности, периода обучения военнослужащих, наличия времени, отводимого на проверку, и состояния учебной базы проверка может проводиться в следующих организационных формах.

Парами по заданию командира (проверяющего). Подразделение — в двухшереножном строю на краю ковра (площадки). Командир поочередно вызывает военнослужащих парами на середину ковра и дает задание на выполнение по одному приему из группы: 1) приемов боя с оружием; 2) приемов обезоруживания; 3) бросков, приемов освобождения от захватов, а для разведывательных и десантируемых подразделений дополнительно — из группы специальных приемов. По команде **«К выполнению приемов — ПРИСТУПИТЬ»** вначале заданные приемы выполняет первый в паре, затем второй, а командир, оценив качество их выполнения, вызывает следующую пару и т. д.

Последовательное выполнение приемов (потоком). Один из вариантов проверки потоком предполагает построить подразделение в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 6—8 шагов с интервалом 2—3 шага. По команде командира первая пара выходит вперед и выполняет (поочередно) заданный прием, затем тот же прием выполняют военнослужащие второй пары и т. д. Далее в той же последовательности выполняется второй, затем третий прием из включенных в содержание проверки и т. д.

Наибольшее распространение получила организация проверки потоком с обозначенным на 3—4 учебных точках противником. В этом случае подразделение строится в две шеренги на краю ковра (площадки). Руководитель назначает трех военнослужащих для действий за противника, указывает им место и ставит задачу проверяемым, например: «На первой точке на чучелах выполнить приемы боя автоматом (ножом, малой лопатой), на второй — обезоружить противника при уколе автоматом с уходом влево, на третьей — выполнить бросок — задняя подножка». Указав место исход-

ного положения, командир вызывает первого военнослужащего. По команде **«ВПЕРЕД»** проверяемый начинает выполнять указанные приемы, а очередной военнослужащий выходит на исходное положение. Командир (проверяющий) выставляет в ведомость оценки за каждый выполненный прием. Закончив приемы, проверяемый останавливается на установленном месте. По следующей команде **«ВПЕРЕД»** очередной военнослужащий приступает к выполнению приемов, а закончивший становится на свое место в строй.

Руководитель, проверив 5—6 военнослужащих, заменяет партнеров на учебных точках и ставит задачу на выполнение на каждой точке других приемов. После этого проверка продолжается в той же последовательности.

Предложенная выше организация значительно сокращает затрачиваемое на проверку время и позволяет в динамике выполнить назначенные приемы.

Но наиболее совершенной организацией проверки является проверка потоком, когда проверяемые выполняют приемы не по заданию, а в зависимости от создаваемой партнерами ситуации. С этой целью командир (проверяющий) дает задание военнослужащим, действующим на трех учебных точках за противника, создавать для каждого проверяемого различные условия для выполнения приемов. Например, на первой точке у чучел партнер с тренировочной палкой создает различные ситуации для действий оружием; на второй точке неожиданно применяет различные приемы нападения с оружием (с автоматом, ножом), на третьей — различные стойки, захваты партнера. Проверяемые, быстро сближаясь с каждым из партнеров на точках, выполняют те приемы, которые наиболее целесообразны в ситуациях, созданных действиями партнеров.

В этом случае проверяемые должны быстро принимать решение и эффективно применять изученные приемы в условиях, близких к боевым.

Индивидуальная оценка военнослужащему по рукопашному бою слагается из оценок, полученных за выполнение отдельных приемов (трех или более), и определяется:

«отлично» — если более половины оценок «отлично», а остальные — «хорошо»;

«хорошо» — если более половины оценок не ниже «хорошо», а остальные — «удовлетворительно»;

«удовлетворительно» — если более половины оценок «удовлетворительно» при отсутствии оценок «неудовлетворительно» или одна оценка «неудовлетворительно» при наличии не менее одной хорошей оценки.

Оценка подразделению определяется в соответствии со ст. 312 и 314 НФП-78.

ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТ ЗАНЯТИЙ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ

Качество обучения во многом зависит от наличия оборудованных мест занятий и необходимого инвентаря.

В летнее время занятия, как правило, проводятся на специально оборудованной площадке для обучения приемам рукопашного боя (приложение 1), в зимнее время — в спортивных залах и приспособленных помещениях.

Летняя площадка позволяет проводить занятие с мотострелковой ротой и равными ей по численности подразделениями на 2—3 учебных местах. Содержание и назначение отдельных ее элементов даны в приложении 1. Площадка оборудуется силами части и закрепляется за одним из подразделений для поддержания ее в рабочем состоянии. Основу площадки составляет песочно-опилочная яма. Размеры ее 10×15 м и более, глубина 40—50 см. На дно ямы укладывается слой щебня, гари или битого кирпича, крупнозернистого речного песка толщиной 10—15 см. Затем насыпается 7—10 см мелкой гари или битого кирпича, крупнозернистого речного песка. Эти два слоя служат дренажем. Сверху дренажа настилаются маты из хвороста, камыша или других равноценных материалов, а на них вровень с краями ямы, укрепленными досками, насыпается песочно-опилочная смесь. Такое устройство ямы позволяет проводить занятия в любую погоду, выполнять приемы, связанные с бросками и падениями. По возможности необходимо иметь покрывало из брезента или другой плотной ткани и на время занятий покрывать им яму. В этом случае рядом с ямой надо оборудовать место для чистки обуви и иметь щетку (метлу) для поддержания чистоты покрывала.

На металлической конструкции площадки подвешиваются боксерские мешки и груши, набитые опилками. Мешки изготавливаются из плотной ткани, они могут быть разных размеров и подвешиваются на различной высоте. Целесообразно на них нарисовать контуры верхней части туловища человека с яркообозначенными болевыми точками.

На одной из сторон конструкции оборудуются мишени и приспособления для отработки приемов боя автоматом и ударов ногами.

На площадке кроме ямы с металлической конструкцией оборудуются места для отработки приемов боя автоматом, маршрут для проведения подготовительной части занятия и комплексной тренировки. На маршруте оборудуются специальные участки для различных вариантов занятий и тренировок. Вся летняя площадка должна быть ровной, иметь хороший травяной покров, без посторонних предметов и загрязнений.

Для занятий в холодное время года учебные места для рукопашного боя оборудуются в спортивных залах или приспособленных помещениях. Как правило, у дальней торцевой сте-

ны зала укладывается борцовский ковер или делается специальное для рукопашного боя полужесткое покрытие (деревянные решетки, войлок, сверху кожзаменитель). Стены покрываются мягкими и полужесткими планшетами, мишенями, барельефными чучелами (тренажерами), которые одновременно предохраняют обучаемых от ударов о стену и выполняют роль тренировочного оборудования. По периметру зала могут быть оборудованы стационарно или устанавливаться на время занятий различные тренировочные приспособления (приложение 2).

В целом оборудование мест проведения занятий, количество тренировочных средств может быть различным, но они должны обеспечивать одновременное обучение всего личного состава подразделения (учебной группы).

В частях, не имеющих спортивных залов, для отработки отдельных приемов рукопашного боя в составе взвода в зимнее время можно использовать свободное пространство спальных помещений.

Взвод, построенный в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 3—4 м с интервалом между военнослужащими 1—2 м, может отрабатывать удары и приемы защиты от ударов рукой (подставки, отбивы, уклоны, нырки и т. п.), болевые приемы (рычаги руки внутрь и наружу, узел руки наверху), приемы обезоруживания с ножом и пистолетом и ряд других приемов, не связанных с падением. А при начилии в расположении подразделения гимнастических матов (4—6 шт.) можно отрабатывать броски и приемы с падением.

Важное значение в процессе обучения имеет обеспеченность личного состава учебным оружием или макетами оружия. Макетов автоматов, пистолетов, ножей и малых лопат в каждом подразделении должно быть не менее чем на 50% личного состава. Изготовляются они, как правило, из деревянных заготовок (приложение 2, рис. 71).

ПЛАН ПЛОЩАДКИ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМАМ РУКОПАШНОГО БОЯ

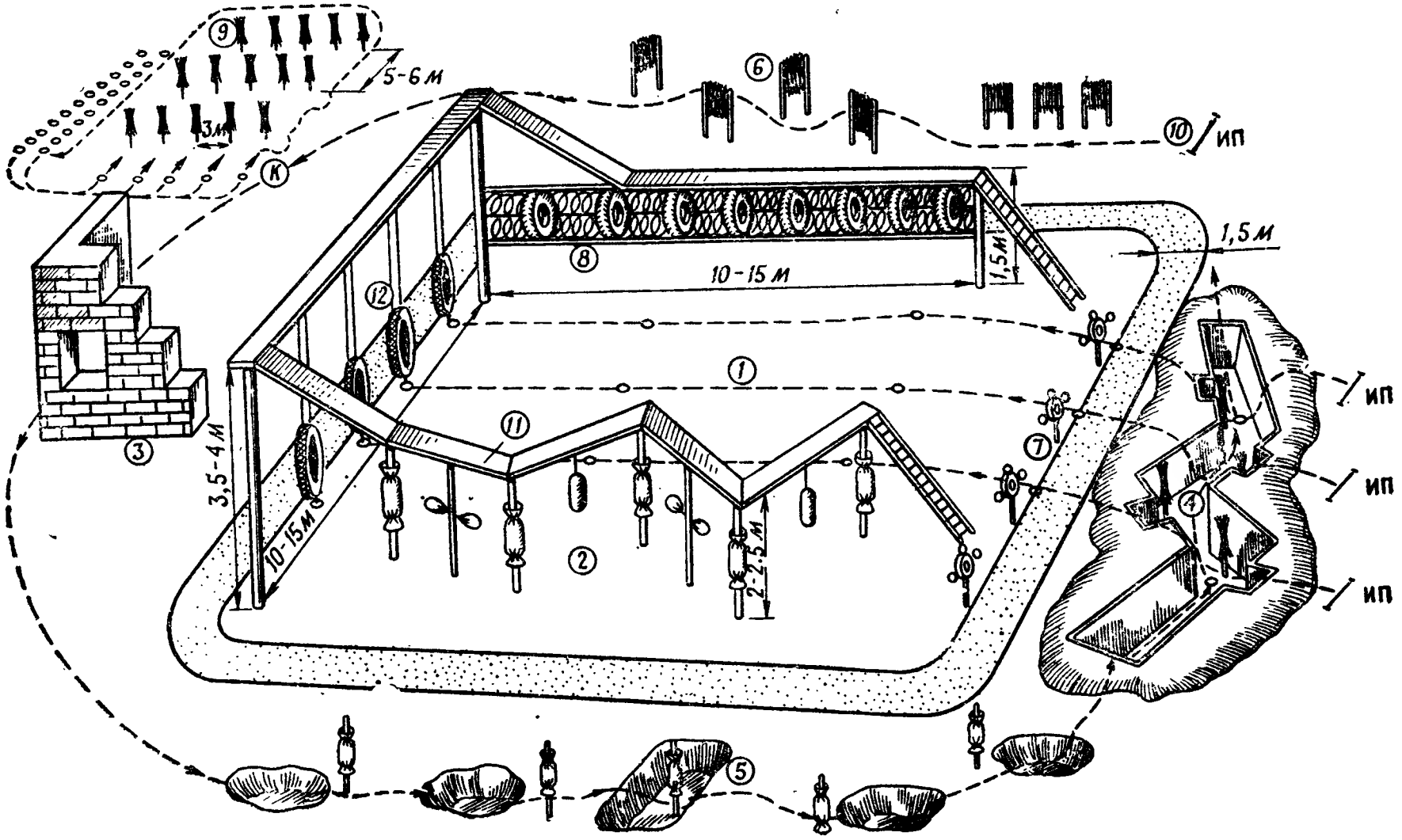


Рис. 70. Содержание площадки:

1 — песочно-опилочная яма для отработки приемов, связанных с бросками и падениями; *2* — тренажеры для отработки ударов рукой, ногой, прикладом; *3* — элементы разрушенного здания, используемые в подготовительной части занятия и на комплексной тренировке; *4* — траншея с чучелами для отработки приемов и действий в траншее; *5* — участок с воронками, чучелами, рвом для проведения комплексной тренировки; *6* — группа мишеней для отработки ударов ножом, уколов в движении, а также для проведения комплексных тренировок; *7* — специальные тренажеры-вертушки для отработки приемов нападения с оружием и без оружия; *8* — полужесткая (сеточная, фашинная) стенка с шинами для отработки ударов и уколов; *9* — городок чучел для разучивания приемов и действий с оружием (с одним из вариантов построения обучаемых; К — место командира); *10* — начало маршрута для проведения комплексной тренировки, выполнения упражнений и действий в подготовительной части занятия; *11* — металлическая конструкция площадки для подвески тренировочного оборудования и для передвижений по разновысокой опоре; *12* — тренажеры для отработки уколов и ударов оружием (автоматом, малой лопатой); ИП — исходное положение

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ РУКОПАШНОГО БОЯ

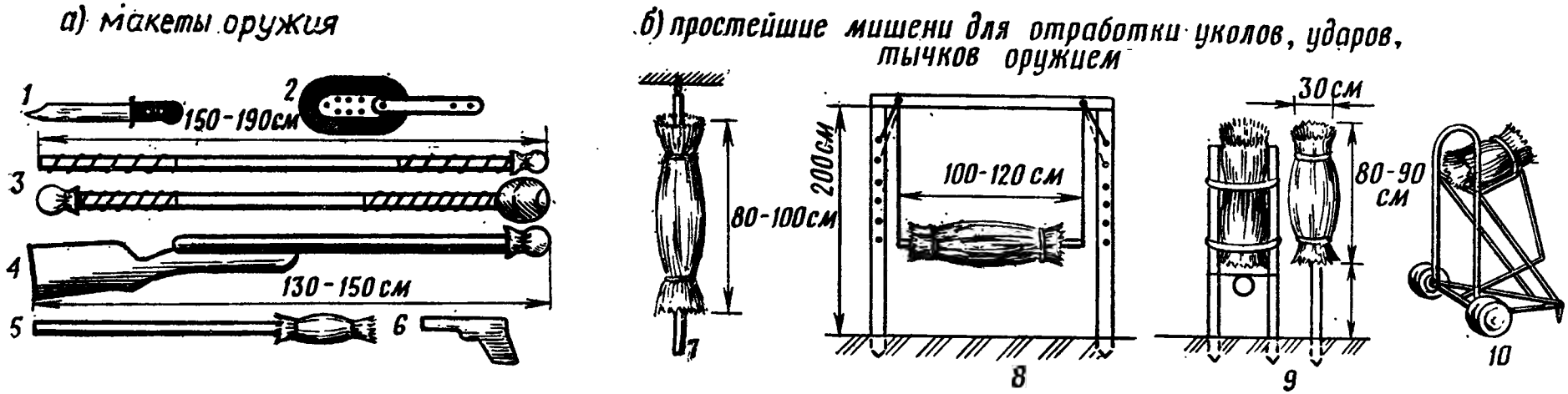


Рис. 71. Макеты оружия и простейшие мишени:

1 — макет ножа; *2* — макет малой лопаты; *3* — тренировочные палки; *4* — макет автомата; *5* — тренировочная палка для отработки ударов ножом и малой лопатой и уколов автоматом по подвижной цели; *6* — макет пистолета; *7* — качающаяся мишень-фашина вертикальная; *8* — качающаяся мишень-фашина горизонтальная; *9* — стационарные мишени-фашины; *10* — передвижная мишень

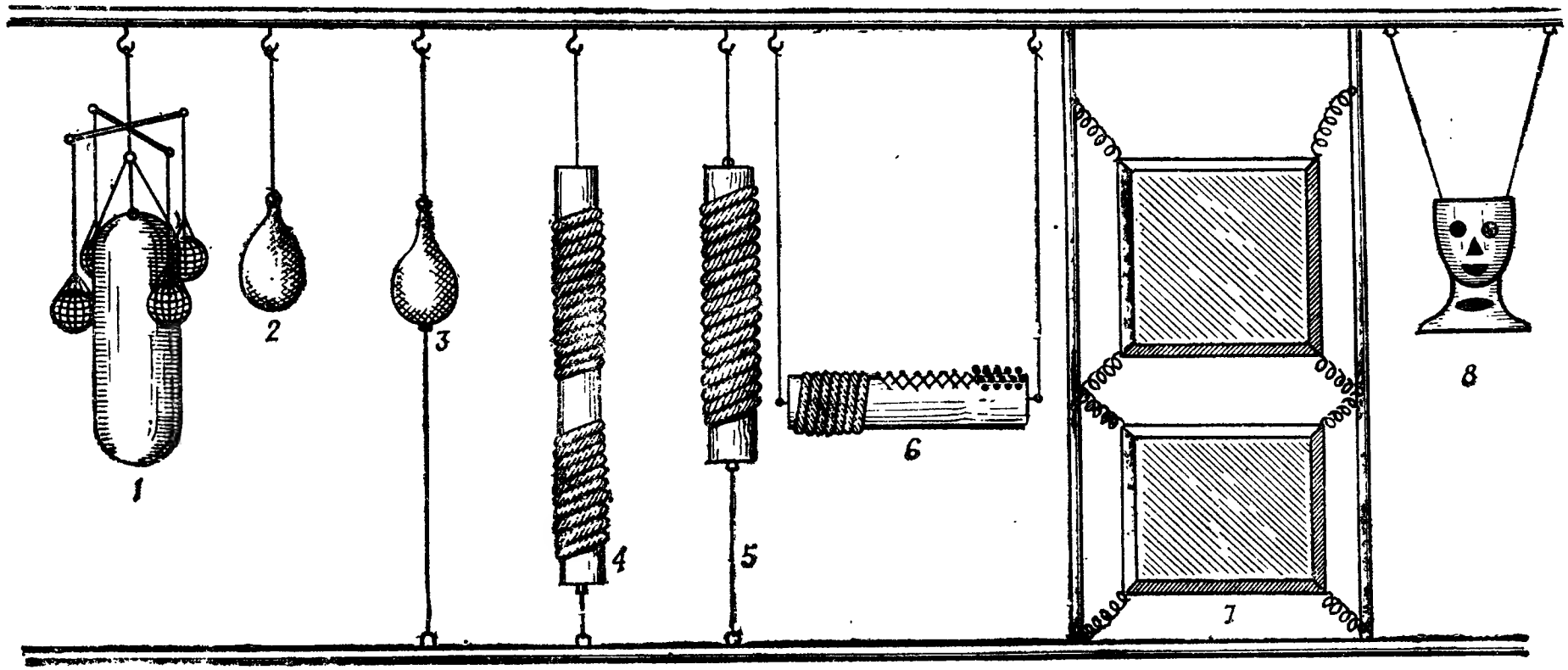
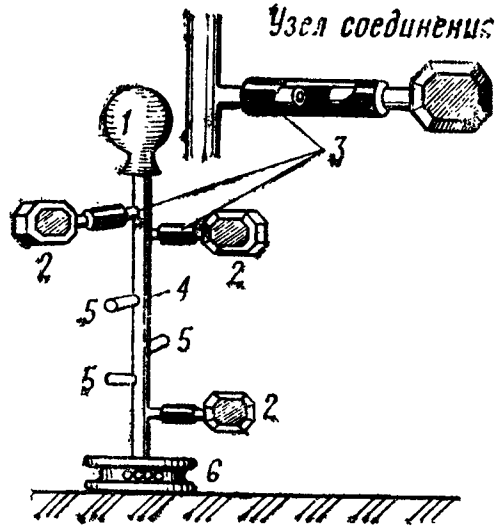
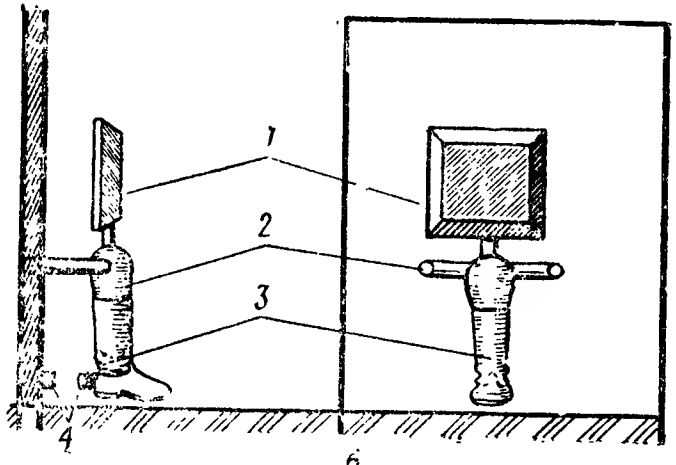


Рис. 72. Тренировочные снаряды для отработки ударов рукой и ногой:

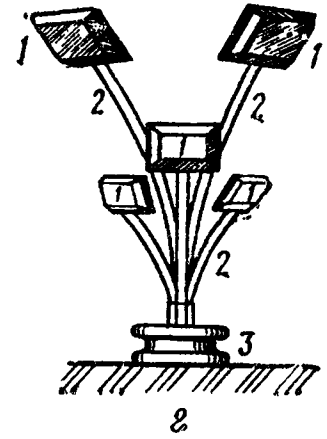
1 — мешок боксерский с подвесными качающимися мячами; *2* — насыпная груша; *3* — надувная груша; *4, 5* — бревна, обмотанные веревкой (резиновым жгутом); *6* — бревно с участками различной жесткости; *7* — полужесткие планшеты на амортизаторах (пружинах); *8* — маска для отработки точности нанесения тычка пальцами



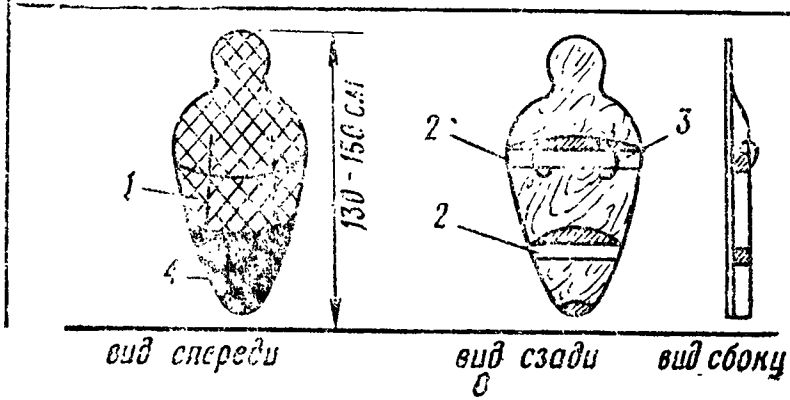
а



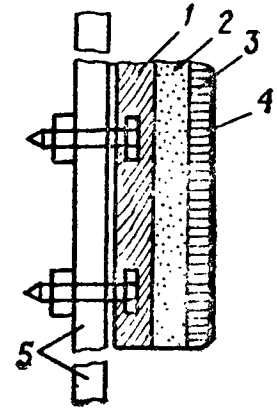
б



г



в



д

Рис. 73. Тренажеры и учебно-тренировочные приспособления:

а — тренажер «Вертушка» (универсальный): *1* — набивной мяч; *2* — ударные лапы; *3* — резиновая трубка — соединитель лапы со стойкой; *4* — вращающаяся стойка; *5* — патрубки для крепления ударных лап на разных уровнях; *6* — основание (списанный диск колеса автомобиля) с креплением вращающейся стойки; *б* — тренажер для отработки ударов ногой в голень и колено, защиты подставкой стопы: *1* — ударная лапа (планшет); *2* — рама крепления; *3* — макет голени ноги; *4* — возвратная пружина; *в* — щит-мишень для отработки ударов, уколов по движущимся целям: *1* — щит-мишень из многослойной фанеры или пластика: *2* — ребра жесткости; *3* — петли для удержания щита рукой; *4* — покрытие (резина, войлок); *г* — тренажер рессорный для отработки ударов рукой и ногой; *1* — ударные лапы; *2* — рессорные стойки; *3* — основание для крепления стоек с лапами; *д* — ударная лапа (в разрезе): *1* — деревянный брусок (доска); *2* — пористая резина; *3* — войлок; *4* — кожзаменитель; *5* — основание-стойка

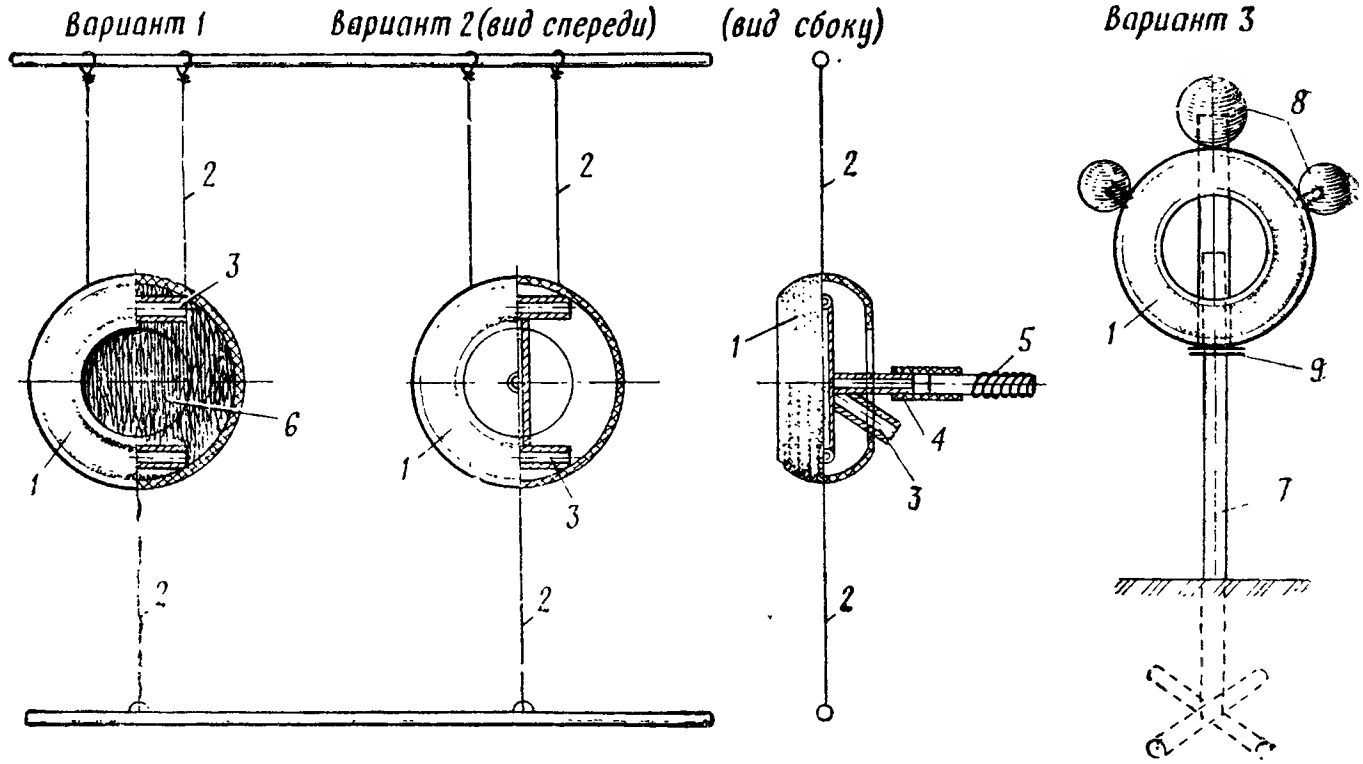


Рис. 74. Тренировочные снаряды (мишени) из автомобильных покрышек для отработки приемов боя с оружием:

1 — малогабаритные покрышки (списанные) для нанесения ударов прикладом и магазином; *2* — трос крепления (⌀ 3—5 мм); *3* — патрубки крепления (⌀ 2,5 см); *4* — патрубки с резиновой трубкой — соединителем тренировочной палки; *5* — тренировочная палка для разучивания отбивов автоматом и малой лопатой; *6* — хворост — заполнитель покрышки для нанесения уколов штыком; *7* — основная стойка; *8* — набивные шары; *9* — вращающаяся опора

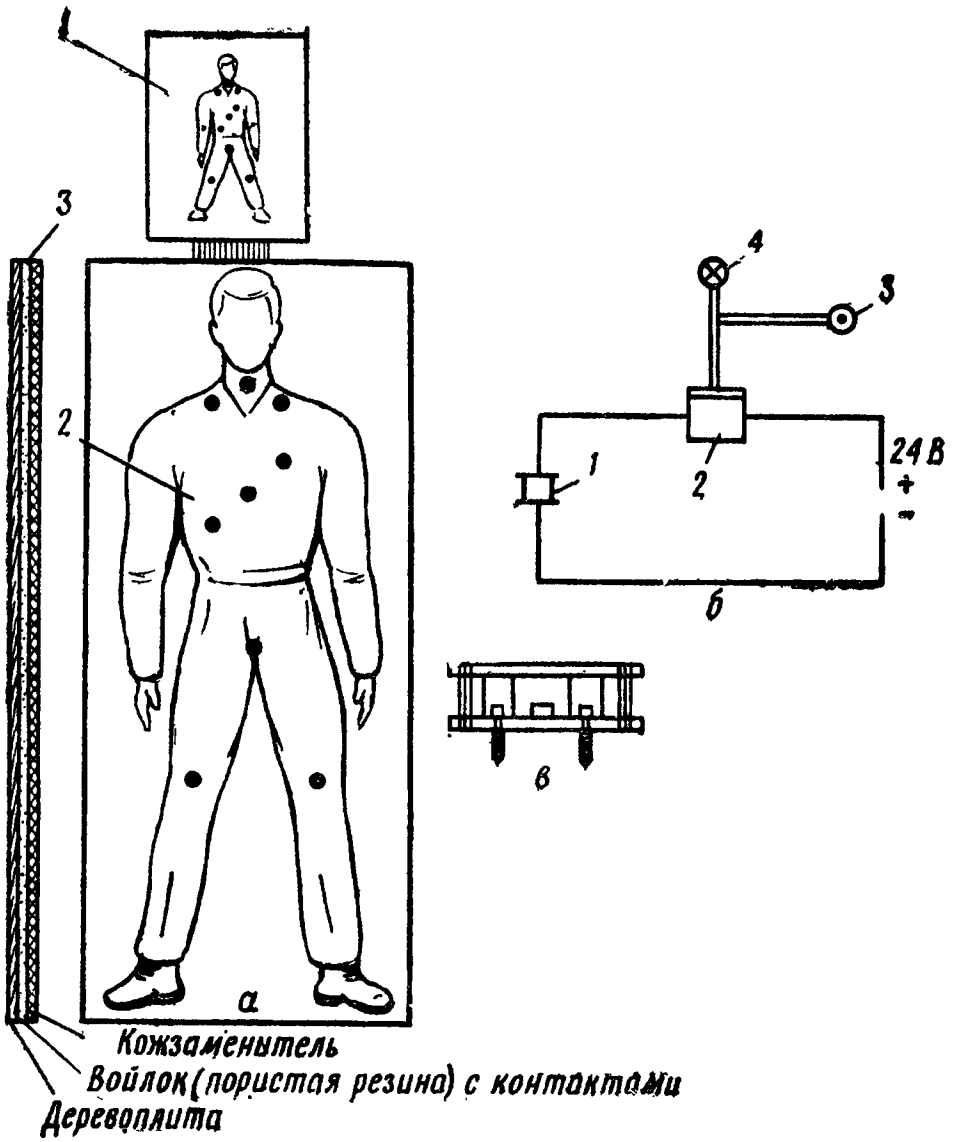


Рис. 75. Тренажер — настенный планшет-мишень для отработки точности ударов:

а — планшет-мишень: *1* — табло сигнализации; *2* — контуры человека, в уязвимых местах которого устанавливаются контакты; *3* — структура планшета в разрезе;
б — электрическая схема тренажера: *1* — контакт; *2* — реле задержки; *3* — кнопка сброса; *4* — лампочка сигнализации на табло;
в — схема контакта, вмонтированная в уязвимые места (болевые точки)

Краткое описание тренировочных средств и их использование в учебно-тренировочном процессе

МАКЕТЫ ОРУЖИЯ (рис. 71) предназначены для разучивания приемов и действий с оружием в рукопашной схватке.

Макет ножа (*1*) изготовляется в двух вариантах: один — для нанесения ударов по цели (чучело, мишень, фашина и др.) — из металла, другой — для отработки приемов обезоруживания с партнером — из дерева, пластика или других легких материалов. Изготовление макетов гибких ножей из резинового листа нежелательно. Они хотя и менее безопасны, но не позволяют правильно осваивать технику приемов обезоруживания, применения рычагов (болевых воздействий).

Макет лопаты (*2*) — из дерева, многослойной фанеры, плотной резины, используется для разучивания отбивов штыковых атак автоматом, нанесения ударов и тычков.

Тренировочные палки с мягкими и жесткими наконечниками предназначены для имитации уколов штыком; с шарами (*3*) — для выполнения подставок под удар прикладом; с фашиной (*5*) — для ударов ножом и уколов автоматом по внезапно появляющейся цели.

Макеты автоматов и пистолетов (*4*, *6*) изготовляются из деревянных заготовок. Они необязательно должны копировать форму и массу штатного оружия, а лишь соответствовать их размерам. С помощью макетов разучиваются приемы обезоруживания, защиты отбивами и подставками, техника выполнения действий автоматом. Однако после разучивания на этапе совершенствования навыков в выполнении приемов с оружием необходимо применять учебное или штатное оружие (автоматы, штыки-ножи, лопаты). Тренировки с использованием боевого оружия воспитывают у личного состава психологическую готовность решительно вступать в рукопашную схватку с вооруженным противником.

Простейшие мишени (фашины) изготовляются из кустарника (камыша), из синтетических и других материалов. Они могут подвешиваться вертикально (*7*) и горизонтально (*8*) на различных конструкциях городка для рукопашного боя, устанавливаться неподвижно на стойках (*9*) и вкладываться в обоймы переносной мишени (*10*). Фашины (*7*, *8*) с помощью тросов (шнуров) могут укрепляться на необходимой высоте.

ПРОСТЕЙШИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СНАРЯДЫ (рис. 72).

Боксерский мешок (*1*) с подвешенными (на высоте 160—170 см и расстоянии 30—40 см от снаряда) на крестовине мячами (шарами) применяется при отработке ударов рукой и ногой, уклонов и уходов от ударов противника (качающихся мячей), для совершенствования двигательной реакции и пространственной ориентировки занимающихся.

Насыпные и надувные груши (*2*, *3*) используются для отработки точности ударов и тычков рукой по подвижной цели.

Бревна с резиновой и веревочной оплеткой (*4*, *5*) подвешиваются вертикально и горизонтально, сверху на жестком креплении, снизу на резиновых амортизаторах или без крепления (качающийся снаряд). Горизонтальное бревно с участками различной жесткости (*6*) применяется для набивки ударных частей рук. Отдельные участки снаряда выполняются с постепенным усилением их жесткости. Например, первый участок с мягкой или гладкой поверхностью, второй с более жесткой поверхностью — с мелкой нарезкой, далее с ребристой, затем с тупыми шипами и т. д. Высота снаряда устанавливается изменением точки крепления троса на стойках.

Полужесткие планшеты (*7*) на пружинных или резиновых растяжках (амортизаторах) укреплены в неподвижную раму. Основание планшетов — из многослойной фанеры, на которую накладывается войлочная или равноценная накладка, поверхность обтягивается кожзаменителем. Подобные снаряды применяются для отработки пробивных ударов рукой и ногой.

Маска (*8*) из картона (пластика, фанеры) служит для совершенствования навыков в выполнении тычков пальцами в уязвимые места лица при освобождении от захватов и неожиданном сближении с противником.

ТРЕНАЖЕРЫ И УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРИСПОСОБЛЕНИЯ (рис. 73).

Тренажер «Вертушка» (рис. 73, *а*) применяется для комплексной отработки изученных приемов (ударов рукой, ногой и защит от них). Тренажер изготовляется из списанного диска колеса автомобиля, который является опорой снаряда, а к нему крепится вращающаяся стойка. К стойке привариваются на различной высоте патрубки длиной 8—10 см. На них с помощью гибкого сочленения (резиновая толстостенная трубка, шланг и др.) крепятся съемные ударные лапы.

В зависимости от изучаемых действий (серий приемов) подбирается соответствующее сочетание ударных лап на стойке. Например, при расположении ударных лап, показанных на рис. 73, *а*, можно отрабатывать следующую серию ударов (комбинацию): прямой правой в голову, левой по туловищу (правая лапа), нырок под удар слева (левая лапа), подставка стопы под удар в голень (нижняя лапа). Меняя положение лап на стойке, можно задавать другие варианты действий обучаемых.

Макет голени (рис. 73, *б*) с пружинным возвратом при ударе используется для разучивания ударов внешней стороной стопы по голени и защиты подставкой стопы при нанесении противником махового удара ногой.

Щит-мишень (подвижная цель) (рис. 73, *в*) применяется для отработки приемов в парах (с партнером). Изготовляется из прочных сортов фанеры, гибкого пластика. В зависимости от предназначения мишень может выполняться с полужестким покрытием передней поверхности — для нанесения ударов рукой

и с твердым покрытием — для нанесения уколов зачехленным в ножны штыком автомата или его макетом.

При отработке приемов в парах один из обучаемых, удерживая щит за петли сзади, выполняет роль подвижной мишени. Нападающий партнер пытается сблизиться с мишенью и нанести удары, а обучаемый с щитом-мишенью пытается уйти от ударов отходами, отскоками. Чтобы защищающийся (с мишенью) выполнял в единоборстве более активную роль, он может иметь в правой руке укороченную тренировочную палку с мягким наконечником для имитации прямых ударов рукой или уколов (тычков) штыком. В этом случае сложность и вариативность действий обоих партнеров увеличивается и приближается к реальным условиям рукопашной схватки.

После того как обучаемые научатся пользоваться щитом-мишенью, тренировки будут проходить очень живо, интересно, с большой эффективностью для закрепления навыков в выполнении изученных приемов. В местах проведения занятий необходимо иметь 10—15 щитов-мишеней.

Рессорный тренажер (рис. 73, *г*) изготовляется из дисков колес (*3*) и рессорных листов (*2*), на них крепятся ударные лапы (*1*). Устройство лапы показано на рис. 73, *д*. Применяется для отработки серий ударов по цели.

Мишени из списанных автомобильных покрышек (рис. 74) наиболее распространены в оборудовании городков для рукопашного боя. Мишени изготовляются в различном исполнении: неподвижно встроенные в элементы конструкции городка (приложение 1, рис. 70), на неподвижных стойках и на вращающихся опорах (рис. 74). Пустые полости покрышек могут заполняться фашинами из кустарника (камыша, синтетических материалов и др.) и использоваться как цели для нанесения уколов штыком и ударов ножом. Внутри таких мишеней могут устанавливаться трубы с патрубками, как показано на рис. 74 (вариант 2). Тренировочная палка, присоединяемая через гибкое сочленение к патрубку, имитирует укол в верхнюю или среднюю часть туловища. На таких мишенях разучиваются контрприемы (уколы), выполняемые после отбива штыковых атак противника. После отработки приемов по неподвижной цели они совершенствуются в динамике с партнером, который из-за мишени наносит укол тренировочной палкой, а обучаемый, отбив атаку, наносит укол штыком или удар прикладом по мишени.

Мишень на вращающейся платформе может использоваться для отработки как серий ударов рукой, так и действий штыком и прикладом автомата.

Настенный планшет-мишень (рис. 75) со световой сигнализацией является одним из вариантов тренажеров с объективной информацией качества выполняемых приемов (точности, быстроты, силы ударов).

Планшет-мишень (рис. 75, *а*) включает в себя основание из твердых материалов (доски, фанера, деревоплита), слой войло-

ка или пористой резины (10—15 мм) и верхнее покрытие из кожзаменителя или других прочных тканей (*3*), на котором в натуральный рост рисуются контуры фигуры человека и обозначаются уязвимые зоны (точки) тела (*2*).

В проекциях этих точек, в среднем слое планшета, устанавливаются контакты электрической цепи (рис. 75, *б*), которая через реле задержки выводится на табло сигнализации. Каждый из контактов, установленных в болевых точках, имеет две пластины, из которых нижняя крепится к основанию щита, верхняя (стальная гибкая пластина) закрепляется сверху среднего слоя (войлок, резина). При ударе в болевую точку верхняя пластина прогибается и через вырезы в среднем слое замыкает цепь. Расчетным путем устройство контактов подбирается таким, чтобы они замыкались лишь при определенной быстроте и силе удара и точном попадании в цель. Только в этом случае на табло загорится лампочка.

При наличии нескольких настенных планшетов тренировки в нанесении серий ударов проводятся в соревновательной форме с задачей — кто из обучаемых в ограниченное время (2—3 с) нанесет больше точных ударов.

ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЙ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ

Ходьба и бег с переменой направления движения, с постепенным увеличением темпа бега до среднего, бег скрестным шагом, бег с поворотами кругом на четыре счета в одну, на четыре — в другую сторону и т. д.

Общеразвивающие упражнения в ходьбе:

круговые вращения руками из исходного положения (ИП): руки в стороны, пальцы в кулак или руки согнуты, кисти к плечам; на четыре счета (шага) вращение вперед, на следующие четыре — назад;

разгибание рук в стороны ладонями вверх из ИП: кисти рук перед грудью; на два счета отведение согнутых рук назад, на следующие два счета разгибание рук в стороны; то же упражнение с поворотами туловища при разгибании рук в левую и правую сторону;

скрестные движения руками в горизонтальной (вертикальной) плоскости из ИП: руки вперед; на каждый счет смена положения рук;

ходьба выпадами с наклонами туловища вперед и касанием разноименной рукой носка впереди стоящей ноги на каждый счет;

ходьба на внешней и внутренней стороне стопы, носками внутрь и наружу (виды ходьбы в разных сочетаниях чередуются через четыре счета);

ходьба в полуприседе, приседе, широким шагом с опорой на колено сзади стоящей ноги;

ходьба на голенях скрестным шагом (применяется на борцовских коврах);

из ИП стоя на коленях передвижение прыжками в присяде (на борцовских коврах).

Специальные подготовительные упражнения:

а) **на месте:**

имитация ударов руками (кулаком, ребром, основанием ладони, локтем) из различных боевых стоек (фронтальной, левои правосторонней) на каждый счет поочередно левой и правой рукой;

имитация ударов ногами (прямого, бокового) из различных боевых стоек: на счет «раз» — удар, на счет «два» — ИП;

имитация отбивов (блоков) атак противника руками: вверх наружу, внутрь, вниз наружу; сочетание отбивов (блоков): из левосторонней боевой стойки на «раз» — верхний отбив (блок) левой, на «два» — вниз наружу правой и т. д.;

комбинации отбивов (блоков) с контратакующими действиями в различных сочетаниях: из левосторонней боевой стойки на

«раз» — нижний наружный отбив (блок) левой рукой, на «два» — удар правой ногой в пах, на «три» — отбив (блок), на «четыре» — удар и т. д.; из фронтальной стойки на «раз» — верхний отбив (блок) левой, удар назад локтем правой, на «два» — верхний блок правой, удар левой и так далее на каждый счет;

приемы самостраховки при падении вперед, назад, на бок; кувырки вперед, назад из различных стоек, через препятствие или партнера;

комплексы приемов рукопашного боя без оружия и с оружием (автоматом, малой лопатой);

б) **в движении:**

передвижения в изготовке к бою (боевой стойке) вперед, назад и в сторону скачками, шагом;

ходьба с имитацией ударов кулаком, основанием и ребром ладони, локтем из боевой стойки на каждый шаг (счет) поочередно левой и правой рукой;

ходьба (бег) с имитацией серий ударов; по сигналу руководителя занятий обучаемые с короткой остановкой наносят серию ударов (5—6) и продолжают ходьбу (бег);

ходьба (бег) с имитацией ударов ногами (одиночных или серий) по сигналу руководителя;

ходьба выпадами с поворотами туловища в стороны и имитацией ударов локтем (ребром ладони) на каждый счет;

ходьба (бег) с выполнением кувырков вперед через плечо, приемов самостраховки при падении вперед, на бок, назад по сигналу (команде) руководителя занятия;

в) **упражнения с оружием (выполняемые на месте и в движении):**

принятие положений изготовки к бою, положений для стрельбы стоя, с колена, лежа;

имитация уколов и ударов автоматом;

имитация отбивов и подставок автоматом с последующими контрдействиями (уколами и ударами);

выполнение кувырков вперед через плечо с автоматом.

Методические указания по выполнению.

Упражнения, приемы и действия в движении выполняются по командам или сигналам (свисткам) после предварительного распоряжения, например:

«По сигналу (один свисток) — кувырок вперед через правое плечо и продолжать движение»;

«По первому сигналу — падение вперед вправо, по второму — продолжать движение»;

«По сигналу — принять изготовку к бою и выполнить отбив влево, удар прикладом в голову, удар магазином и продолжать бег».

Отдав распоряжение, командир подает сигнал и контролирует действия обучаемых.

Упражнения вдвоем:

взаимные попытки захватить партнера за руку, шею, туловище, ноги;

выполнение ударов руками и защита от них в парах: первые номера (шеренги) наносят удары руками (по заданию руководителя), вторые защищаются отбивами (блоками), затем роли шеренг меняются;

захваты и освобождения от них (по заданию руководителя): захваты рук сверху и снизу, одной и двумя руками, захват за горло спереди; упражнения выполняются поочередно первой и второй шеренгами по команде руководителя;

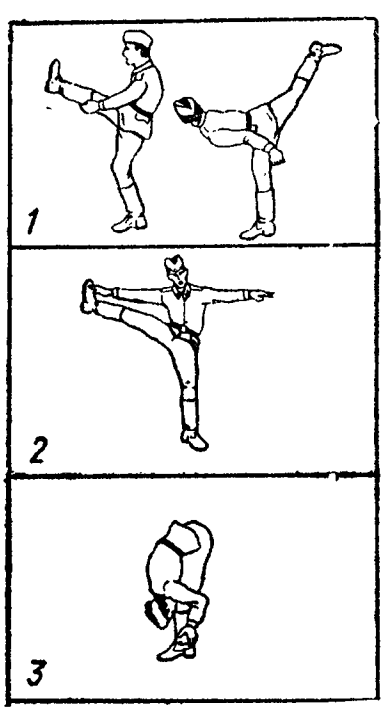
из обоюдного захвата за плечи поочередное выполнение разворота с захватом руки на плечо и наваливанием партнера на спину (положение для броска через спину);

кувырки вдвоем из ИП — один лежит на спине ногами в сторону движения, другой склонился над первым и захватил его за голени у стопы, нижний захватывает голени второго.

Кроме вышеприведенных упражнений на рис. 76, 77 изображены более сложные упражнения, которые можно использовать при проведении самостоятельных занятий и тренировок по рукопашному бою.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ И ПОДВИЖНОСТИ СУСТАВОВ

Индивидуальные упражнения (рис. 76)



1. Маховые движения ногами вперед, назад поочередно правой, левой ногой с имитацией удара.

2. Поочередное отведение ног в стороны.

3. ИП — строевая стойка. Глубокие наклоны вперед с касанием лбом коленей.

4. ИП — сидя. То же упражнение.

5. ИП — ноги широко разведены в стороны. Наклоны вперед.

6. ИП — сидя, нога в сторону наклона выпрямлена, другая согнута в колене. Наклоны поочередно к левой и правой ноге.

7. ИП — сидя на коленях. Наклоны назад.

8. Поочередное принятие положений: лежа на спине, руки вверх и сидя согнувшись, пальцы рук достают носки ног.

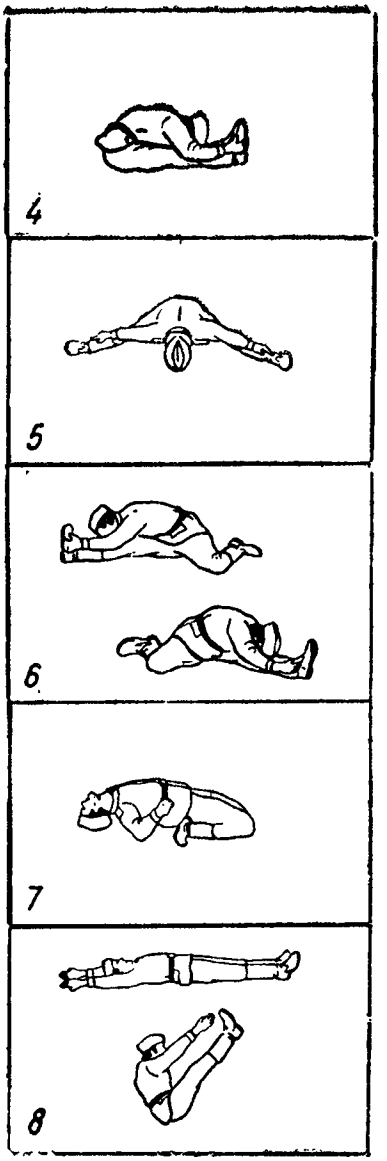
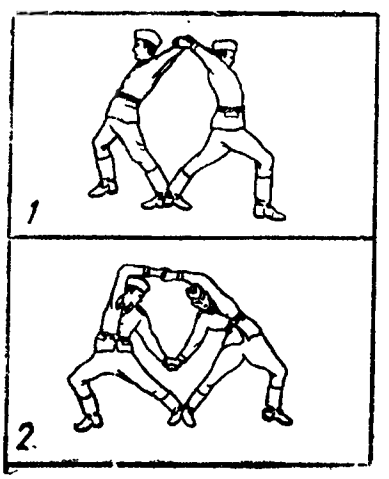


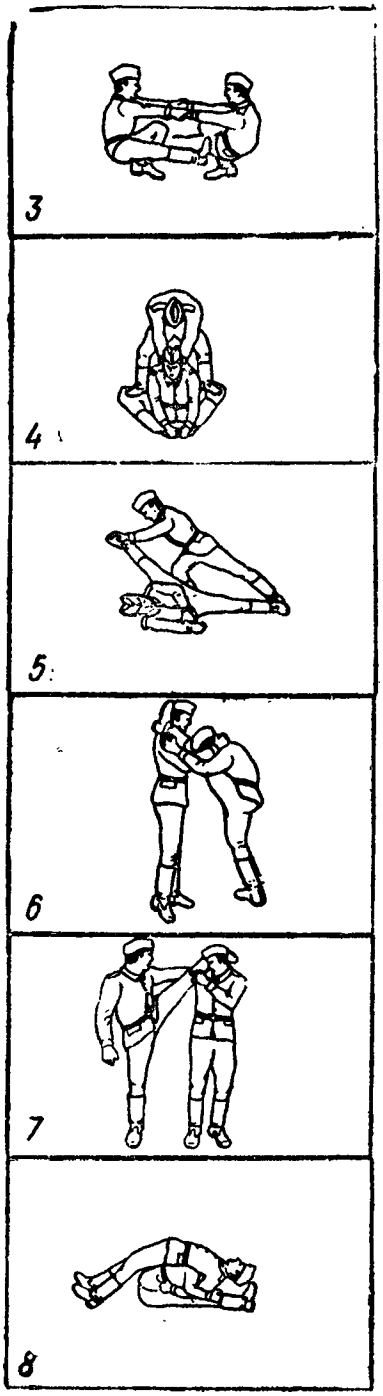
Рис. 76. Специальные индивидуальные упражнения для развития гибкости и подвижности суставов

Упражнения вдвоем (рис. 77)

1. ИП — стоя спиной друг к другу, взявшись руками вверху. Выпады вперед одноименными ногами (поочередно левой, правой).

2. ИП — стоя рядом, взявшись руками над головой и внизу. Выпады в стороны.





3. ИП — стоя лицом друг к другу, взявшись за руки. Приседания на одной ноге.

4. ИП — сидя, ноги согнуты, колени разведены с помощью партнера. Наклоны вперед.

5. ИП — лежа на спине. Отведение ног в стороны с помощью партнера.

6. ИП — стоя лицом друг к другу. Поднимание ноги вверх с помощью партнера (нога на его плече).

7. ИП — стоя боком друг к другу. Отведение ноги в сторону с помощью партнера (нога на его плече). Партнер постепенно из положения стоя согнувшись выпрямляет туловище.

8. ИП — сидя друг к другу спиной, руки сомкнуты локтевыми сгибами. Поочередные наклоны вперед с партнером на спине.

Рис. 77. Специальные упражнения вдвоем для развития гибкости и подвижности суставов

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

СОДЕРЖАНИЕ КОМПЛЕКСНЫХ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАРЯДКИ ПО III ВАРИАНТУ

Вариант № 1 — для закрепления навыков в выполнении приемов самостраховки, ударов рукой, ногой и защиты от них. Обучаемые последовательно выполняют в боевом темпе следующие действия:

1. Из исходного положения выполнить два кувырка вперед, два — назад (или другие приемы самостраховки).

2. Пробежать до тренажеров для отработки ударов рукой (ногой) и нанести серии ударов.

3. На третьем учебном месте партнер, обозначающий противника, наносит удары рукой (прямой в голову, сбоку, снизу), обучаемый выполняет один из приемов защиты и наносит контрудар. Вначале противник наносит обусловленные заданием руководителя удары, затем любой из изученных ударов, а обучаемые соответственно выбирают приемы защиты и контратаки.

4. На четвертом учебном месте партнер наносит удары ногой, обучаемый защищается одним из приемов и наносит контратакующие удары.

5. Обучаемый возвращается на ИП с преодолением естественных и искусственных препятствий по указанию руководителя.

Вариант № 2 — для закрепления и совершенствования навыков в выполнении приемов самостраховки, уколов и ударов автоматом и защиты от них. Проводится на площадке для рукопашного боя (приложение 1, учебное место 9):

1. ИП — строевая стойка с автоматом в руке. Принять изготовку к бою, в быстром темпе пройти 7—8 м и нанести укол с выпадом по чучелу.

2. Отбить укол тренировочной палкой партнера (противника), находящегося рядом с чучелом (фашиной). После отбива нанести укол по чучелу и продолжать продвижение вперед.

3. Отбить укол тренировочной палки и нанести удар прикладом по подставленному шару, продолжать движение.

4. Выполнить в движении кувырок вперед через плечо с автоматом, встать и выполнить защиту (подставку-блок) от удара малой лопатой сверху (сбоку).

Вариант № 3 — для совершенствования навыков в выполнении ударов рукой и ногой, болевых приемов, бросков и приемов обезоруживания:

1. ИП — лежа перед траншеей (рвом), проползти 5—6 м, спрыгнуть в траншею, нанести удары по чучелам и выскочить из нее (приложение 1, поз. *4*).

2. Добежать до тренажеров (поз. *7*), нанести серии ударов руками и ногами.

3. Выполнить бросок с захватом ног сзади противника, находящегося к обучаемым спиной, обозначить удушение и кувырком вперед уйти от него.

4. На требование противника с пистолетом «Стой! Руки вверх!» обезоружить его с использованием рычага руки наружу.

5. На укол противника автоматом защищаться с уходом влево и обезоружить его.

6. По установленному руководителем маршруту с преодолением естественных и искусственных препятствий (рвов, воронок и т. п.) вернуться в строй на ИП.

Вариант № 4 — для комплексного совершенствования технических и психологических навыков обучаемых с использованием имитационных средств на полосе препятствий (с очагами пожара и задымлений):

1. Из ИП перед лабиринтом преодолеть его любым способом, взбежать по наклонной доске на забор и спрыгнуть вниз, захватить противника сзади на удушение.

2. По лестнице влезть на балку разрушенного моста, спрыгнуть на противоположную сторону и обезоружить противника при попытке нанести удар ножом сверху (рычагом внутрь), свалить его на землю и завести руки за спину для связывания.

3. Преодолеть разрушенную лестницу, затем выполнить защиту и обезоруживание противника при уколе автоматом с уходом вправо.

4. Освободиться от захвата туловища и рук сзади броском через спину.

5. По установленному маршруту вернуться в строй на ИП.

Рекомендации руководителю по проведению комплексной тренировки

Для повышения плотности тренировки роту необходимо построить повзводно на 3—4 маршрутах (направлениях) в колонне по одному. Исходя из содержания и задач тренировки указать, в каких местах, на каком оборудовании или обозначенном противнике, в какой последовательности и какие приемы (действия) необходимо выполнить. Тренировка проводится потоком на дистанциях, обеспечивающих безопасность выполнения приемов военнослужащими (7—10 м).

Содержание и подбор упражнений должны соответствовать пройденной программе обучения.

Условия выполнения приемов необходимо постепенно усложнять. Если при первом выполнении обучаемые знают, какие приемы будут проводить против них партнеры, обозначающие противника, то в следующих попытках они действуют по ситуации в зависимости от приемов, применяемых противником. Военнослужащие, действующие за противника, заменяются после 5—6 выполненных действий по команде командира подразделения.

В зависимости от наличия оборудования и тренировочных приспособлений на учебной площадке, прилегающих к ней местности и сооружениях, обеспеченности учебным оружием содержание комплексной тренировки необходимо регулярно менять и вносить новые действия в различных ситуациях. Это повышает интерес обучаемых и тренировочный эффект занятия в целом.

В войсках имеется опыт создания специальных тренировочных участков в горных районах с использованием складок местности, естественных и искусственных мишеней, чучел и другого оборудования. Схема одного из участков представлена в приложении 6 (рис. 80).

КОМПЛЕКСЫ ПРИЕМОВ РУКОПАШНОГО БОЯ

Комплекс приемов без оружия

Предназначен для совершенствования навыков в нанесении ударов рукой и ногой, в выполнении приемов защиты, передвижений, пространственной ориентировки в рукопашной схватке.

Выполняется на утренней зарядке, в подготовительной части занятий по физической подготовке, на показательных выступлениях в составе подразделений и на тренировках по рукопашному бою.

Комплекс состоит из двух частей, которые могут выполняться самостоятельно (каждая часть на 8 счетов) или единым комплексом на 16 счетов.

Часть первая (рис. 78, *а*):

ИП — строевая стойка.

«Раз» — с шагом правой назад, принимая боевую стойку, выполнить наружный блок (отбив) левой рукой.

«Два» — с шагом правой вперед нанести прямой удар правой рукой.

«Три» — выполнить боковой удар левой ногой и принять фронтальную стойку.

«Четыре» — поворачиваясь направо, с шагом левой выполнить отбив (подставку) левой рукой.

«Пять» — с шагом правой вперед нанести рубящий удар ребром правой ладони по шее (ключице).

«Шесть» — резко наклониться вперед и нанести удар левой стопой назад по нападающему противнику.

«Семь» — с выпадом правой ногой в сторону нанести удар ребром правой руки наотмашь.

«Восемь» — с поворотом налево выполнить нижний наружный отбив удара противника ногой, нанести удар правой ногой в пах, принять боевую, затем строевую стойку.

Часть вторая (рис. 78, *б*):

«Девять» (1)* — поворачиваясь направо, с шагом левой выполнить внутренний отбив (блок) левой рукой.

«Десять» (2) — с шагом правой вперед нанести удар правым локтем сбоку в голову.

«Одиннадцать» (3) — резко развернуться влево и нанести удар тыльной частью кулака в солнечное сплетение.

«Двенадцать» (4) — продолжая поворот влево, нанести удар коленом правой в лицо наклонившегося вперед противника и с поворотом налево принять фронтальную стойку.

---

* Здесь и далее в скобках указан счет для выполнения второй части комплекса отдельно.

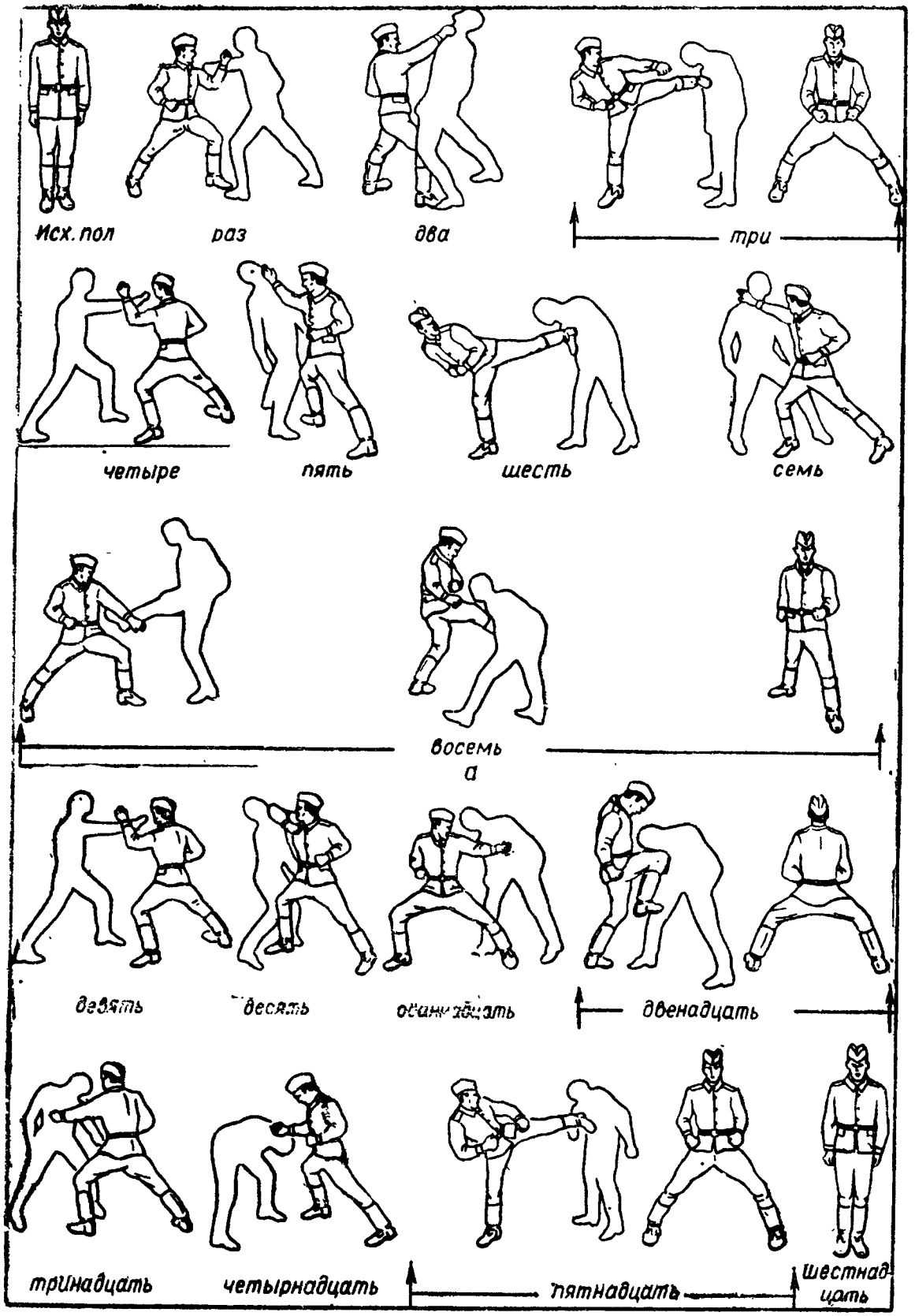


Рис. 78. Комплекс приемов рукопашного боя без оружия:
а — часть первая; *б* — часть вторая

«Тринадцать» (5) — с шагом левой нанести удар левой рукой по туловищу.

«Четырнадцать» (6) — с шагом правой нанести удар мышечной частью кулака по туловищу (голове) сверху.

«Пятнадцать» (7) — поворачиваясь на правой ноге влево, нанести боковой удар левой ногой и принять боевую фронтальную стойку.

«Шестнадцать» (8) — ИП — строевая стойка.

Комплекс приемов с автоматом

Предназначен для совершенствования навыков боя автоматом. Как и комплекс без оружия, состоит из двух частей, которые могут выполняться раздельно и в едином комплексе.

Часть первая (рис. 79, *а*):

«Раз» — принять изготовку к бою.

«Два» — нанести укол штыком с выпадом левой.

«Три» — с шагом правой нанести удар прикладом сбоку в голову.

«Четыре» — с поворотом направо кругом нанести удар затыльником приклада назад с выпадом правой.

«Пять» — с поворотом налево кругом выполнить укол штыком без выпада.

«Шесть» — с поворотом направо кругом выполнить верхний блок (подставку) от удара сверху.

«Семь» — с шагом левой вперед нанести удар магазином в лицо.

«Восемь» — отставляя назад левую ногу, поворотом налево кругом принять изготовку к бою.

Часть вторая (рис. 79, *б*):

«Девять» (1) — из положения изготовки к бою с шагом правой выполнить отбив оружия влево, укол с выпадом левой.

«Десять» (2) — поворот направо — верхний блок (подставка); затем удар левой ногой в пах и далее удар автоматом сверху по туловищу или голове.

«Одиннадцать» (3) — с выпадом правой в сторону нанести удар затыльником приклада вправо.

«Двенадцать» (4) — поворотом налево принять изготовку к бою.

«Тринадцать» (5) — выполнить отбив вниз направо и укол с выпадом левой.

«Четырнадцать» (6) — с поворотом направо выполнить отбив вправо и укол с выпадом левой.

«Пятнадцать» (7) — с шагом правой нанести удар углом приклада сбоку, боевая фронтальная стойка.

«Шестнадцать» (8) — исходное положение.

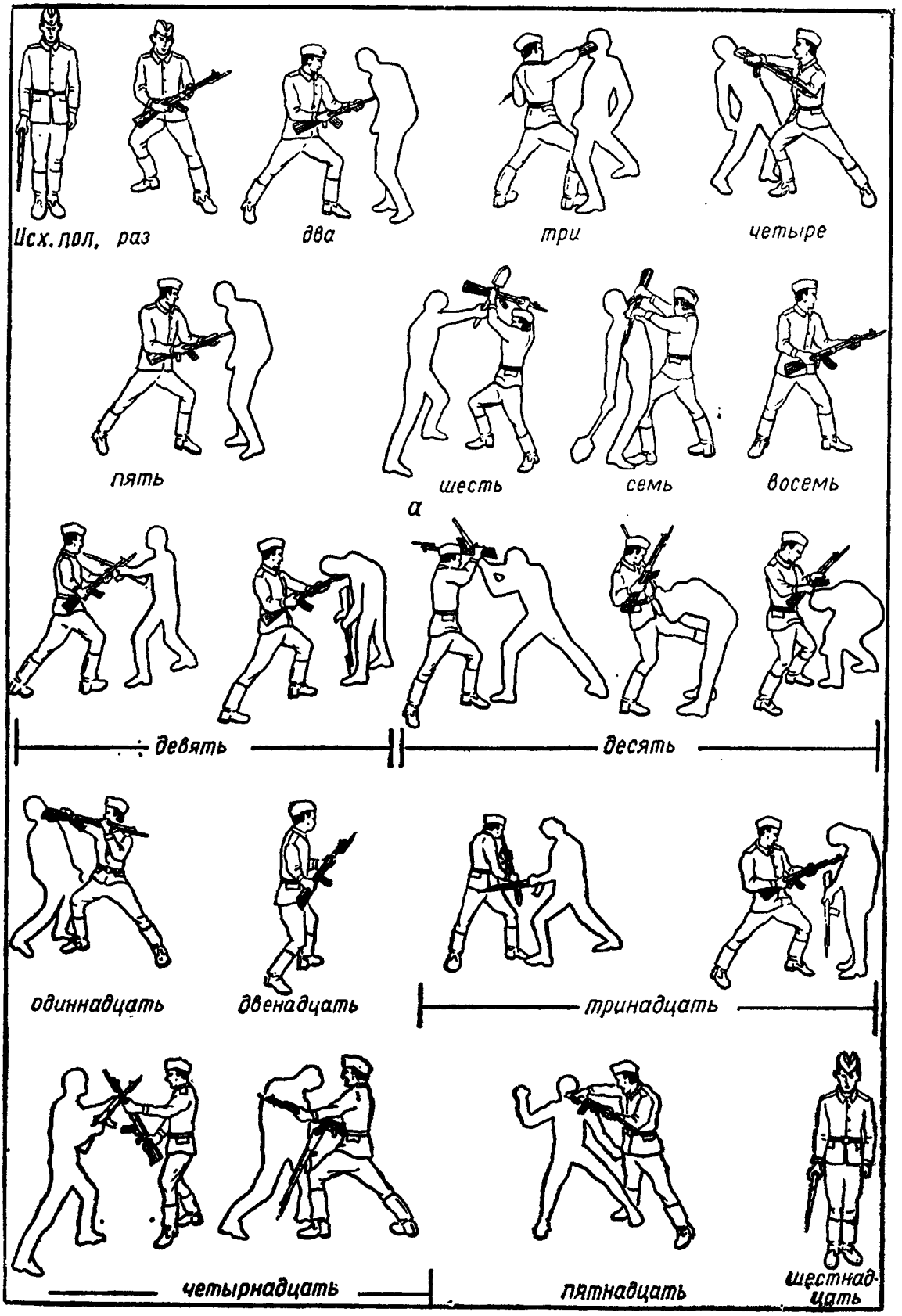


Рис. 79. Комплекс приемов рукопашного боя с автоматом:
а — часть первая; *б* — часть вторая

Комплекс приемов с малой лопатой

ИП — строевая стойка, лопата в правой руке.

«Раз» — с отбивом вправо принять правостороннюю боевую стойку (отставлением левой ноги назад).

«Два» — с шагом левой назад (за спину) выполнить поворот налево и отбив лопатой влево.

«Три» — выпадом правой нанести тычок в лицо.

«Четыре» — с поворотом кругом выполнить нижний наружный отбив, с шагом правой нанести удар лопатой сверху.

«Пять» — с поворотом налево выполнить верхнюю подставку (блок) лопатой в обеих руках, удар носком ноги вперед.

«Шесть» — с поворотом направо нанести удар лопатой наотмашь вправо.

«Семь» — с шагом правой назад поворот кругом — отбив вниз направо, боковой (пробивной) удар левой ногой в сторону.

«Восемь» — ИП — строевая стойка.

Если не оговаривается положение после выполненного действия, то необходимо принимать боевую стойку.

ПЛАН УЧЕБНОГО ГОРОДКА ДЛЯ КОМПЛЕКСНОЙ ОТРАБОТКИ ПРИЕМОВ РУКОПАШНОГО БОЯ В ГОРНОЙ МЕСТНОСТИ

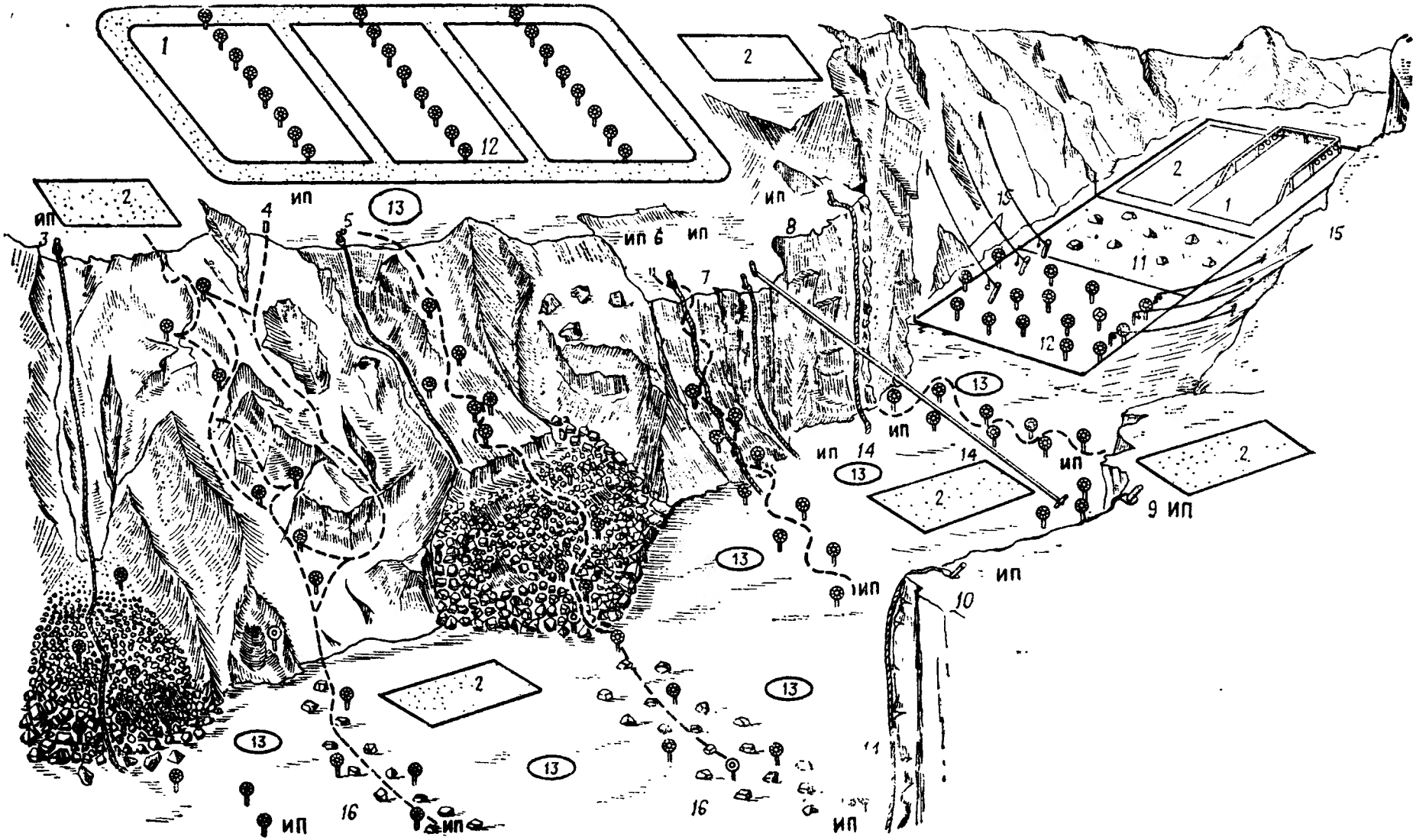


Рис. 80. Содержание горного учебного городка:

1 — специальные площадки с тренировочным оборудованием для разучивания приемов рукопашного боя; *2* — места для построения личного состава и постановки задач на занятие (тренировку); *3* — тропа для совершенствования навыков в преодолении труднопроходимого горного участка с помощью веревки, преодоления осыпей с одновременным выполнением приемов боя автоматом (уколов, ударов); *4* — тропа для совершенствования навыков в быстром преодолении сухого русла реки и горного участка в сочетании с приемами боя автоматом, изготовкой к стрельбе из-за укрытия в различных положениях и метанием гранат по цели; *5* — тропа для тренировок в метании гранат сверху вниз на точность, выполнении спуска «дюльфером», подъеме спортивным способом в сочетании с приемами боя ледорубом (альпенштоком); *6* — тропа для тренировок в спуске по веревке с узлом «проводника» (на карабине), в метании гранат сверху вниз на точность, для совершенствования приемов рукопашной схватки с использованием холодного оружия и подручных средств; *7* — тропа для тренировок в выполнении приемов боя ножом и метании гранат на точность, для совершенствования навыков в спуске на карабине по наклонной веревке и подъеме спортивным способом; *8—10* — тропы для тренировок в подъеме и спуске по выступам, выполнении приемов боя автоматом, метании гранат по цели; *11* — учебное место для обучения и тренировки в выполнении навыков передвижения по камням; *12*— учебное место для обучения и тренировки в выполнении приемов боя автоматом, ножом, малой лопатой, ледорубом (альпенштоком); *13* — цели для метания гранат на точность; *14* — основные веревки для отработки способов спуска и подъема; *15* — тренажер для совершенствования навыков в метании гранат по цели снизу вверх; *16* — сухое русло реки для совершенствования навыков в преодолении горных рек по камням; ИП — исходное положение для выполнения учебных заданий

ОГЛАВЛЕНИЕ

Стр.

Введение 3
Классификация приемов рукопашного боя 4
Общие требования к организации занятий 9
Методы обучения приемам рукопашного боя . . . . . —
Обучение отдельному приему рукопашного боя 12
Структура, содержание и порядок проведения занятий . . . 14
Планирование занятий 19
Предупреждение травматизма на занятиях 20
Техника выполнения и методика обучения приемам рукопашного боя 21
Подготовительные приемы . . . . . —
Положения 25
Передвижения 26
Приемы самостраховки . . . . . —
Организация и методика обучения подготовительным приемам 27
Приемы нападения 32
Приемы нападения с оружием . . . . . —
Приемы боя автоматом 33
Удары ножом и малой лопатой 34
Организация и методика обучения приемам нападения с оружием . . 35
Приемы нападения без оружия 42
Удары рукой . . . . . —
Удары ногой 44
Организация и методика обучения ударам рукой и ногой 46
Удушения 49
Организация и методика обучения удушениям 50
Болевые приемы и броски 51
Организация и методика обучения болевым приемам и броскам 55
Приемы защиты 60
Приемы защиты с оружием 61
Отбивы уколов и защита от ударов автоматом сбоку . . . . . —
Организация и методика обучения отбивам 63
Приемы защиты без оружия 65
Защита от ударов рукой . . . . . —
Защита от ударов ногой 66
Организация и методика обучения приемам защиты от ударов рукой и ногой 67
Освобождение от захватов 68
Организация и методика обучения приемам освобождения от захватов 70
Обезоруживание 71
Обезоруживание противника при попытке нанести укол штыком автомата и при конвоировании . . . . . —
Обезоруживание противника, нападающего с ножом 72
Обезоруживание противника, угрожающего пистолетом 74
Организация и методика обучения приемам обезоруживания 75
Специальные приемы и действия рукопашного боя 77
Связывание . . . . . —
Обыск 80
Конвоирование . . . . . —
Метание ножа и малой лопаты 81
Использование подручных предметов в рукопашной схватке 83
Рукопашный бой в других формах физической подготовки . . . —
Проверка и оценка приемов рукопашного боя 86
Оценка качества выполнения приемов . . . . . —
Перечень значительных и незначительных ошибок, допускаемых военнослужащими на занятиях и контрольных проверках по рукопашному бою 87
Организация проверки 92
Оборудование мест занятий по рукопашному бою 94
Приложения:
1. План площадки для обучения приемам рукопашного боя 96
2. Оборудование мест занятий для рукопашного боя 97
3. Перечень основных упражнений для подготовительной части занятий по рукопашному бою 106
4. Варианты комплексных тренировок для основной части занятия и проведения утренней физической зарядки по III варианту 110
5. Комплексы приемов рукопашного боя 113
6. План учебного городка в горной местности 118